脳と体の疲れを取って
健康になる

決定版

# ゆる体操

高岡英夫
運動科学総合研究所 所長

PHP
ビジュアル
実用BOOKS

CamScannerでスキャン

# はじめに

運動科学・運動医学を専門とする私の研究所には、毎月50人を越す医師が、自らの疲労回復、健康開発や能力開発、あるいは運動医療の研究を目的に通ってきます。

脳外科、消化器外科、循環器内科、整形外科から精神科、心療内科、家庭医（総合診療専門医）、そして公衆衛生領域にわたる、現在の医療のほぼすべての領域の医師が、ゆる体操を中心としたゆるケアサイズ（ゆるケア＆エクササイズの略称表現で、多様な方法の複合的利用により体を緩め解きほぐすケアを基礎に置き、その上に病気治療・病気予防から高度な健康開発・能力開発までを目的に、体操法・呼吸法・筋トレなど多様なエクササイズを合理的に配置した方法の体系）を実践しています。いずれも、大学病院を含む拠点病院、さらに地域の中核をなすトップクリニック、一流企業などで活躍する優秀な医師たちです。もちろん、全員がゆるケアサイズの理解者であり、実技上のエキスパートでもあります。

そうした医師たちの中で、10～20年以上にわたりトレーニングを積み、ゆるケアサイズに精通した12人に「ある社会の構成員全員がゆるケアサイズに理想的に取り組んだとしたら、三世代後には病障（病気・障害）の全リスクはどのくらいまで減少すると推測しますか？」とたずねてみたことがあります。

さて読者のみなさんは、彼らの返した回答がどのくらいと予想されますか？

その回答は「病障の全リスクは1割に減少する」というものでした。つまり、ゆるケアサイズによって社会の全メンバーが、病気・障害で苦しめられたり、仕事や能力アップの機会を奪われた

CamScannerでスキャン

り、介護を受けなければ生きられなくなったり、死期が早まったりする、そうしたリスクが9割はなくなるということなのです。そして、その「1割に減少する」という回答は、私がゆる体操をはじめとするゆるケアサイズを研究開発するに際して目標にした「病障リスク減少率9割」という数字と、完全に一致したのです。

では、なぜ「病障リスク9割減」などという劇的な数値が、開発者である私と利用者である彼ら医師との間で、完全に一致することになったのでしょうか？

その要因のひとつとして私と彼らの見解は、疲労の超回復ともいえるほどの、心と体、すべての脳組織、身体組織のあらゆる疲労に対する、徹底的・効率的な回復効果にあります。その効果には、本人が気づいていないほど、さらに本人が気づくことは不可能なほど潜在的で深部にたまった疲労まで、根こそぎ掘り起こして解消し切ってしまう、パフォーマンスのよさがあります。

さらに彼らの共通する見解としては、脳と体の疲労が根こそぎ取れ、その機能が全面的にアップしたら、人はほとんど病気にならず、病気にかかったとしても軽く済み、ケガもほとんどしなくなるということ。また、心が快適で広くなることから他人を受け入れ協調できるようになり、心の余裕と疲労のない頭のおかげで、いかなる分野の能力も大幅にアップするというものでした。なにより、元気いっぱいになるので、無理に頑張らなくても、ついつい勉強、仕事、スポーツ、人助けをやりたくなってしまい、個人とその総体としての社会の活力は、どちらも最大化していくということです。

もちろんやりたくなる対象には、ゆるケアサイズも含まれていますから、ゆるケアサイズをやればやるほど元気になってしまう、という良循環が生まれます。その結果、社会の構造と価値観は人の生命力を最大化する方向に根底からつくり変えられ、ほとんどの病気・障害はその“芽”以前の段階で消し去られるので、病気・障害リスクは1割にまで減少するというわけです。



CamScannerでスキャン

本書で取り上げたゆる体操の中で、もっとも代表的な体操の動きを動画でご覧いただけます。ぜひご活用ください。
ゆる体操公式サイト　http://www.yuruexercise.net/japan/

さて、ゆる体操を中心としたゆるケアサイズは発表以来12年あまり経ちますが、今までは私どもの厳格な資格テストに合格した公認指導員以外は教えることができない、いわゆるクローズド制を取ってきました。

しかし、12年あまりの長期にわたって指導を重ねてきた結果、ゆるケアサイズがいかなる体操法やスポーツよりも、安全・容易で、かつ多方面の効果を持つこと、つまり万能といってよいほどの汎用性の高さを有することが確認できました。これを受けて、２０１５年９月21日の国連国際平和デーに合わせて、ゆるケアサイズの指導権を含む使用権を私たちの所有から解放することで〝社会の公器〟として、誰でも自分自身の責任において利用し、指導することができる、使用権・指導権のオープン制をはじめることになりました。

本書は、ゆるケアサイズの使用権・指導権オープン化を期して、今日現在の時点で〝社会の公器〟となるほぼすべての方法、全２０９点を紹介した、ゆる体操を含めたゆるケアサイズ書籍の決定版です。

本書は、日々悩まされている疲労をやさしく効率的に取って元気に暮らしたいという方、病弱であったり持病に悩まされていたりする方に向けて、様々なニーズに応える方法をわかりやすく解説しています。また、疲労など感じたことがないほど元気を自覚しながら、効率よく仕事や学業、趣味や特技の能力を格段に向上させたいという方、ほかの健康法やトレーニング、スポーツのパフォーマンスをさらに効率よく向上させたい方にも最適の内容が含まれています。

さらにオリンピックで金メダルを取りたい、プロスポーツのトップに立ちたい、音楽・舞踊や演劇のトップになりたい、一生働き続け年金を頼りにせず介護も受けず元気いっぱいのまま生き切りたい、ゆるケアサイズをプロあるいはアマチュアとして指導したい、すでに指導しているほかの種目でもその指導効果を高めるためにゆるケアサイズを導入利用したいという方にも役立



CamScannerでスキャン

ちます。このほか、ゆるケアサイズの導入により、住民や社員の健康増進と高能力化をベースに自治体や企業組織の強健化を図りたいという首長や経営者の方にも、ゆるケアサイズを導入もしくは研究したいという医師や研究者の方にも、すべてのご希望にお応えするために本書は最適の書籍であると信じています。

**高岡英夫**

## ゆる体操の学問的定義

ゆる体操は、全身を一体として、あるいは全身を各部分に分けてほどこす揺動緩解運動(身体をゆすり動かして、緩め解きほぐす運動)・圧動緩解運動(全身もしくは身体の一部に重力や圧力を掛けながら動かすことで緩め解きほぐす運動)、および全身を各部分に分けてほどこす擦動緩解運動（身体の部分を手や足でさすることで、緩め解きほぐす運動)を主たる運動としている。

それに呼吸法、ツボ刺激運動、擬態語発声、快適感促進語発声(快適感を促進するように「気持ちよく」とつぶやくこと)、だじゃれ発声などによる笑い誘導を加えた、複合的な運動態を利用する。

即時的効果として、脳と身体にわたる生化学的状態の改善を背景とする高い集中力と深いリラクセーションの同時あるいは別時達成、全身を一体としてのあるいは各部分に分けての血液・体液の循環と代謝の促進および疲労の積極的回復、全身を一体としてのあるいは各部分に分けての緩解（ゆるめときほぐすこと）を前提とした脳と身体のコーディネーション機能の促進およびインナーマッスルの活動性促進などの効果を、極めて低い運動量によって達成することを目的とする。

長期的効果として、過労・慢性疲労の解消、睡眠の改善、各種の病気・障害の予防・治療（主幹的もしくは補助的方法としての利用)・回復、体質改善、ダイエット、基本的運動能力の向上、生活および労働行動力の向上、スポーツ・芸術などの能力向上、全分野・種目に共通する根底的な能力(本質的能力)の向上、抗ストレス力の向上、精神的寛容度の向上、人格の変容、人間関係の改善、組織の改善などの効果を、極めて低いコスト(精神的負担・体力・運動量・費用・施設・道具)で達成することを目的とする、約150種類の体操法によって構成された体系性を特徴とする。

CamScannerでスキャン

# CONTENTS

## 序章


はじめに …… 2
ゆる体操の基礎知識 …… 5

疲れていない人はいない
●疲労は病気の原因になる …… 8
●緊張すると筋肉も脳も固まってくる …… 10
●ゆる体操はすべての疲労を取り除く …… 12

ゆるケアサイズとは何か
日常をいやすゆるケアサイズ効果 …… 14
ゆるケアサイズの効果 …… 16

本書の使い方 …… 18

## 第1章 ゆる体操で疲れが取れる


1 間違いだらけの健康トレーニング …… 20
2 ゆるケアサイズのコストパフォーマンス …… 22
3 ゆるケアサイズで変わったいくつかの事例 …… 24
4 病気や障害に使えるゆるケアサイズの実例 …… 26

ゆるケアサイズの効果
病気を治療する …… 28
病気を予防する …… 30
運動能力をアップさせる …… 31
ゆるむことで心が軽くなる …… 32
脳疲労を取れば脳がよくなる …… 32
代謝が上がって美肌に …… 33
心と体のつながりが深くなる身体意識 …… 33
落ち着いて対処する力が備わる …… 34
妊娠・出産・産後を快適にする …… 34
深い部分の疲労も取り除く …… 35
体をゆるめれば睡眠も深くなる …… 35
ブレない軸と余裕をつくる …… 36
ピークパフォーマンス能力を得る …… 36
試験日に疲労を残さない …… 37
ゆるめれば中高年の身長が伸びる …… 37

ゆるケアサイズ病障対応表 …… 38
主な部位の名称 …… 40
主な筋肉の名称 …… 41
主な骨の名称 …… 42


CamScannerでスキャン

## 第2章 ゆる体操をはじめよう

ゆる体操

ブレインゆる（脳ゆる体操）…… 44

セイフティゆる（超安全ゆる体操）…… 51

全身ゆる…… 76

顔・首ゆる…… 86

手・腕・肩ゆる…… 90

足・脚・股関節ゆる…… 100

体幹ゆる…… 112

そのほかのゆるケアサイズ

コンビゆる…… 121

ゆる呼吸法…… 126

ゆる筋トレ…… 130

多彩に役立つゆる体操…… 136


## 第3章 ゆるケアサイズの応用

ゆるケアサイズ

ゆる体操を取り入れた運動…… 142

種目別ゆるプログラム

ゆる体操でレベルアップ…… 146

ライフスタイル別ゆるプログラム

立場・職業別ゆる体操…… 150

悩み対策ゆる体操…… 152

シチュエーション別ゆる体操…… 154

ゆるケアサイズ インデックス…… 156


CamScannerでスキャン

# 疲労は病気の原因になる

## 疲労は人生において最大のマイナス要因

疲れ、疲労について、みなさんはどのようなイメージでとらえていますか？　疲れると仕事がつらい、カゼを引きやすくなるなど、どちらかというと軽い問題と考えている方が多いのでは。しかし、ゆるケアサイズの立場から「疲れ」を科学的に見ると、人生において最大のマイナス要因といっていいのではないかと考えています。

人生における最大のマイナス要因が何かときかれたら、病気と答える人が多いのではないでしょうか。もし重い病気にかかったら、事実上社会活動に参加できない状態になり、ときには死ぬこともあるからです。しかし、病気になるには原因があり、その原因こそが結果以上に重要です。ゆるケアサイズでは、生活習慣病の多くの原因、さらには老化の原因として、脳から全身の各組織にわたる疲労が大きく関わっていると考えています。

## 疲労が限度を超えると病気になる

人間の肉体でいえば、脳、内臓、筋肉、骨が働くことで機能低下する状態は、すべて疲労だといえます。

たとえば脳の大脳前頭連合野の細胞は、思考、判断、自己抑制などを担う活動をしますが、一所懸命に頭を働かせ仕事をこなして大量の酸素を使うと、大量の活性酸素が生じ、この活性酸素が細胞をサビつかせるように傷つけます。活性酸素はさらに疲労に関わるタンパク質であるファティーグ・ファクター（FF）の産生を促進し、このファティーグ・ファクターがさらに細胞を傷つけることで、2重に細胞の機能低下を引き起こします。それが大脳前頭連合野の機能低下となって表れます。このように2種類の疲労物質に細胞が傷害を受け、機能低下するのが脳疲労のミクロな姿です。これが進めば頭重（ずおも）、頭痛などにもなってきます。

スピーディーであざやかなパソコ



CamScannerでスキャン

ン作業やスポーツで激しい体の使い方などをあまりに長時間おこなうと、間脳視床下部を含む自律神経系が同じく2種類の疲労物質に傷つけられ、機能低下して、血圧が低下しフラフラになったり、めまいがしたりする疲労状態になります。さらに疲労が限度を超えればショック状態に陥ったり、ときには生命の危険まで引き起こしたりすることがあります。

　また、心臓では狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が高齢化、生活習慣の欧米化とともに増加傾向にありますが、こうした虚血性心疾患は、アグレッシブに仕事や家庭生活を送っている人がかかりやすい代表的な病気でもあります。アグレッシブに活動する人は、交感神経が優位でアドレナリンが多く放出され、血管が収縮し、血圧が高くなる傾向があります。そこで心臓の拍動が落ちれば血圧は抑制されますが、アグレッシブな人は心臓の拍動を高め、さらに血圧を高めようとします。こういう状態になったときに、人は心理的にさらにアグレッシブに行動できるからです。この血管のブレーキ状態と心臓のアクセル状態が闘い合う状態を繰り返す結果、過剰に心臓と血管が活動してしまい、大量の活性酸素と疲労性のタンパク質が常に心臓と血管の細胞を傷害し続け、やがて破壊していくことになるのです。傷つき壊れた細胞が増えると、組織は硬縮しボロボロになります。こうした状態が動脈硬化の一因となります。それが虚血性心疾患などの遠因となることは、充分に考えておく必要があります。

　また、もっとも覚えておく必要があるのは、疲労を繰り返したり、疲労が取り切れない状態を続けたりしていると、そのことが脳から全身の組織の老化を加速させることです。

**疲れが病気になるまで**

**1** 仕事・勉強・スポーツ・遊びをすると酸素を使うので細胞内に活性酸素が増える。

**2** 活性酸素などが細胞を傷つけるために細胞の働きが低下し、脳・身体機能が下がる＝疲労する。

**3** 疲労が積み重なり限度を超える＝病気・障害が発生する。



CamScannerでスキャン

疲労していない人はいない②

# 疲労すると筋肉も脳も固まってくる

## 脳も疲労している

次に、疲労を別の角度から見ていきましょう。疲労すると体に力が入らなくなるので、体は柔らかくなると思われがちですが、答えはまったく逆で、疲労すると体は固まってきます。これは筋肉に疲労が蓄積したときと同じで、脚や上半身などが動かなくなる状態は、筋肉や関節が固くなって可動しづらくなったことで起こります。では、ほかの部分ではどうかというと、内臓、血管、脳もほぼ固くなります。

脳などは、すべてが筋肉と同じ仕組みで固まるわけではありません。充分な代謝が得られず、血液の循環が低下した状態で疲労が進むわけですから、脳の神経細胞に血液が潤沢に流れないほど血管は固くなっているはずです。毛細血管も平滑筋という筋肉がありますから固くなります。

脳の神経細胞も、それを支えるグリア細胞も、働いたわりに代謝が低いと、細胞の中に老廃物や疲労物質がたまってふくれます。この状態が続くと、さらにたくさんの細胞がふくれ、細胞間液も動きが止まって増え、血液にも細胞間液にも細胞の中にも様々な物質が滞り、脳は腫れて脳圧が高くなり、ミクロな物質の運動が固まった状態になります。これ

CamScannerでスキャン

が代表的な脳の疲労状態です。目なども疲労で同じように腫れて固くなります。

　つまり、縮んだり腫れたりしてミクロな物質の運動が固まった状態は、疲労の典型的な姿だということです。

　では、もっとも体が固まる状態はどんなときかといえば、交通事故などで脳が深く傷つけられたときです。疲労状態で体が固いというのは、かなりの確率で脳が疲労して、脳機能が低下している表れかもしれません。体が固くなったときに、マッサージやお風呂でも期待するほど体がほぐれないときは、脳が疲労している場合が多いということです。

## 顕在的疲労と潜在的疲労

ゆるケアサイズに取り組む際に、疲労に「顕在的な疲労」と「潜在的な疲労」のふたつがあることを理解することは重要です。顕在的な疲労は、自分で疲れていると感じられる疲労です。本書を見てすぐに「こういった本が欲しかった」という思いを持たれた方は、疲労を自覚している顕在的疲労を持っている人です。一方、なんとなく手に取った方は、疲労があるとあまり自覚されていない潜在的疲労を持っている人だと思います。

　では「疲れなんか全然感じない」という人やプロスポーツ選手の絶好調の若い選手たちは、当然疲れているようには見えません。その人たちは本当に疲労をしていないのでしょうか。

### ゆるケアサイズの疲労回復の流れ

1. 血液・リンパ液の循環と代謝が低下して、疲労物質が細胞の内外にたまり、固まる。
2. 疲労物質が細胞を傷つけ、不調が続き、さらに固まる。
3. 後脳ゴロ(P44)と脳幹モゾ(P45)で緩解し、脳疲労を取り、全身の司令塔の機能を回復させる。
4. 腰コゾ(P54)と腰モゾ(P52)と肩ユッタリ(P66)で緩解し、全身の疲労を取り、身体機能を回復させる。

疲労していない人はいない③

# ゆる体操はすべての疲労を取り除く

## 自覚のない人でも疲労している

ゆる体操を開発して多くの人にやってもらったところ、本人に疲労の自覚があった場合、当然のように疲労がとれて元気になりました。一方、疲労を感じない元気いっぱいの多くの人たちにもゆる体操をやってもらったところ、隠されている疲労、本人は自覚していない疲労が、脳から体中のあらゆるところに存在することがわかりました。

ゆるめるということは科学的にいうと「緩解（かんかい）」といいます。ゆるむ、ときほぐれる・ときほぐすという意味です。ゆる体操では、体を緩解する、疲労を見つける、解消する、ことを繰り返しおこないます。ゆるめときほぐすための体操で疲労が取れるということは理解しやすいと思いますが、自覚していない疲労がなぜわかったのでしょう。

以前、元気いっぱいの男女を10人ずつ集めてゆる体操をやってもらいました。はじめに、イスの固い背もたれに盆の窪（首と後頭部の間）を正しい位置に乗せ、モゾモゾとつぶやきながら少しだけ首を左右に動かします。すると20人中5～6人が「痛い！」、10人くらいは「気持ちいい」、残り4～5人くらいは「何も感じない」という結果になりました。気持ちいいのはもちろん疲労しているからですが、痛いというのも、痛みが出るほど疲労しているということです。では、何も感じない人は全然疲労していないかというと、私が直接指で押すと「痛い！」とみなさん叫びます。つまり、自分の頭の重さで起こる刺激程度では、まったく感じないくらい疲労して感覚が鈍磨していたのです。年齢を問わず、疲労をほとんど感じないという人を集めて、何度もこのような実験をやってみましたが、結果はほぼ同じでした。

体の疲労に比べて脳の疲労はあまり自覚できないので、わかりやすく脳疲労の例で説明しました。自覚がないのは、脳が脳自身を感知する機構がそもそも不充分だからです。脳

について自覚がある場合は普通、頭重（おも）となって表れます。頭痛まで起きるようなら脳疲労も相当ひどくなっているはずです。体に関しても同じで、誰でも疲労がたまりやすい部分についてゆる体操をやってみると、似たような結果が起きてきます。

## 人生すべての疲労をゆる体操で解消

ゆる体操をはじめて、熱心に続けると「気持ちいい」「痛気持ちいい」などの疲労回復現象が次々に表れ、夢中になって3カ月もやると体の浅い層の疲労が面白いように取れてきます。浅層の疲労がある程度取れてくると、今度はより体の奥にあった疲労が少しずつ出てきます。

そこでさらに熱心に続けていくと、表面の疲労が取れ、次に中層の疲労が取れ、やがて赤ちゃんのとき以来ずっとためてきた深層の疲労などが出てきます。

こうした深層疲労を取るにはゆる体操に精通した上級レベルの能力が必要ですが、深層疲労が解消できたときの快適感、開放感、幸福感は、ほかの何ごとにもたとえられないほどのものがあります。

ゆる体操によって、生まれてから大人になるまで、疲労をためない人生はないことがわかったのです。

疲労は、生まれたときからはじまる、人生最大のマイナス要因だと理解いただけたでしょうか。ゆる体操はそれをすべて根こそぎ取り除くことができる体操です。第2章からは、はじめに脳疲労を取る方法を、次に身体疲労を取る方法を紹介しています。脳疲労、身体疲労の順にゆる体操をすることをオススメしますが、まずは自分のやりたい体操からはじめてみましょう。

### 疲労のレベル

**レベル1** 浅層疲労：←初心者のターゲット
平均的に20歳前後からためてきた脳と体の浅層部の疲労。

**レベル2** 中層疲労：←中級者のターゲット
平均的に10歳前後からためてきた脳と体の中層部の疲労。

**レベル3** 深層疲労：←上級者のターゲット
赤ちゃんのときからためてきた脳と体の深層部の疲労。



CamScannerでスキャン

## ゆるケアサイズとは何か？

# 万能ともいえるゆるケアサイズ効果

### ゆるケアサイズで精神・身体を向上

人は、疲労、ストレス、緊張、老化、病気・障害、さらには過剰な労働、生活習慣、行動傾向、人間関係、遺伝的要因などから、脳と体の様々なところに深く多大なこわばり（硬縮）、機能低下を蓄積しながら生きています。

ゆるケアサイズは、テレビ・書籍・新聞・雑誌などで広く知られるようになったゆる体操を中心メソッドとし、それを取り巻くゆる呼吸法、ゆる筋トレ、コンビゆる、サッカーゆるトレーニング、ゆるウォーク、歌ゆる、ゆるスキー、さらにすべてのメソッドの根底に位置する基礎ゆる、などで構成されています。

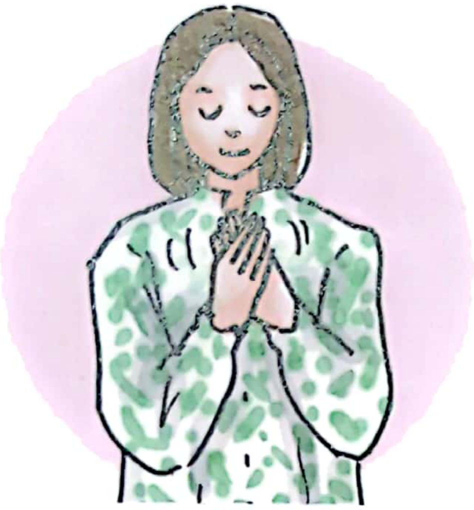
ゆるケアサイズの中でもゆる体操・ゆる呼吸法・基礎ゆるは、柔らかくゆすったり、こすったり、呼吸したり、つぶやいたり、笑ったりする方法を使って、脳と体のすべてのこわばりを極めて高効率にゆるめてときほぐす（「緩解」という）世界の運動法の歴史の中でも、もっとも楽で容易な方法といえるでしょう。

この方法で、ミクロからマクロにわたる機能低下が解消されることにより、蓄積された疲労からの回復、抗ストレス力、病気と障害の予防・治療・回復、若返り、妊娠から出産に至る母体力の育成、そして精神から身体にわたる人間のすべての能力に共通する根幹（「本質的能力」という）を強力に向上させるなど、万能ともいえる効果を得ることができます。

## ゆるケアサイズ効果表とは？

基礎ゆるを発表してから20年あまり、ゆる体操発表以後12年あまりが経ちました。ゆるケアサイズは、効果を広範囲にわたって実現するために、すべての体操の点検と修正、指導方法の改善、新たな体操の開発を積み重ねてきました。

この取り組みを科学的に確かなものとするために、今から20年ほど前、私たちは16～17ページに掲載している『ゆるケアサイズ効果表』の原型に当たる表を作成しました。これは病気・障害治療、病気・障害予防、運動能力などにはじまり、仕事力、受験力から若返り力に至る15の領域の中に、少ないもので20の効果、全体で400項目を超える下位分類を設定した一覧表です。私たちは、このような一覧表を片時も離さず、すべての項目に効果を上げることのできる体操づくりと指導方法の開発を積み重ねてきました。



とはいえこれらの項目すべてが、厳密な科学的効果測定実験により実証できたわけではなく、とくに病障治療、病障予防の領域では、経験値に基づく効果の確認や科学的推測の段階を超えていないことを、報告しておきます。この領域における厳密な科学的証拠(エビデンス)をあげる効果測定実験は、ゆるケアサイズの指導権オープン化以後、まさに世界の医師、研究者に託されるべき課題と考えています。

本書ではこの『ゆるケアサイズ効果表』の原表のうちから、みなさんがゆるケアサイズを利用するに当たって、効果を選ぶときの参考に供するために、抜粋した表を掲載させていただきます。

### ゆるケアサイズの種類

- ゆる体操(P44～)
- ゆる呼吸法(P126～)
- サッカーゆるトレーニング(P142)
- 歌ゆる(P144)
- ゆるスキー(P145)
- コンビゆる(P121～)
- ゆる筋トレ(P130～)
- ゆるウォーク(P143)
- 基礎ゆる(P144)



CamScannerでスキャン

# ゆるケアサイズ効果表

| [illegible] | 妊娠出産 | 疲労回復 | 睡眠力 | 人間関係 | 仕事力 | 受験力 | 若返り力 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 受容力 | 女性のホルモンバランス | 全身疲労の回復力 | 寝付きやすくなる | リーダーシップ | トラブル対処力 | 心の安定力 | 全身の柔軟性 |
| コミュニケーション力 | 生理の安定 | 座り疲れの回復力 | 眠りが深い | 人に対する興味関心 | やる気 | 心の持久力 | [illegible] |
| 体力 | 女性生殖力のアップ（[illegible]） | 目の疲労の回復力 | 途中で起きても再入眠ができる | 受容力 | 集中力 | 体の持久力 | [illegible] |
| 共感力 | セックスの受容力 | 脳疲労の回復力 | 朝まで目を覚まさずに寝る | 座を和ませる力 | 行動力 | 疲労回復力 | しなやかな身体 |
| 家庭外人間関係力 | 男性生殖力のアップ | 神経系疲労の回復力 | 夜中に頻繁に目を覚まさなくなる | 協調力 | 判断力・洞察力 | 目の持久力 | [illegible] |
| 指導力 | 魅力的な肌・表情・肢体・動き | 足の疲労の回復力 | 熟睡できる | 協力する力 | 協調力 | 脳の持久力 | [illegible] |
| 包容力 | 代謝系 | 腰の疲労の回復力 | 寝てる間に力まない | 人の話を聞ける力 | コミュニケーション力 | 首・肩・腰・尻の持久力 | [illegible] |
| スキンシップ力 | 筋骨格系 | 心臓循環系疲労の回復力 | 日中の眠気・居眠りがない | 自分を主張できる力 | リーダーシップ | やる気 | [illegible] |
| 愛情表現力 | 出産力 | 骨格・骨髄の疲労の回復力 | いびきがない | コミュニケーション力 | 責任感 | 集中力 | [illegible] |
| 信頼される力 | 呼吸コントロール能力 | 筋肉の疲労の回復力 | 呼吸の乱れがない | 人の信頼に応える力 | [illegible] | 記憶力 | [illegible] |
| コーディネート力 | 骨盤の緩み | 消化器系疲労の回復力 | 寝言がない | 人を信頼する力 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible] | 呼吸器系疲労の回復力 | 寝すぎない | 寛容力 | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | [illegible]のコントロール | 免疫系疲労の回復力 | 寝ると疲労が取れる | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | メンタルの強さ | 浅睡疲労の回復力 | 朝目覚めると気分がよい | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 愛情力 | 中睡疲労の回復力 | 朝目覚めると体調がよい | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |
| [illegible] | 男女の協力する力 | 深睡疲労の回復力 | 歯ぎしりがない | [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] |



CamScannerでスキャン

序章

# ゆるケアサイズ効果表

本書に記載しているゆるケアサイズのすべての効果は、その実施において、ゆるケアサイズの全方法から適切な方法を選択し、適切なやり方で、適切な時間と頻度で、適切な期間にわたって実施した場合に、大多数の人に現れるものであり、どんな実施の仕方をした場合でも現れる、というものではありません。
また現れる効果の頻度には、適切な実施をした場合でも、実施する個人の個性や前提となる状態・症状などによって、大きな開きがあります。

| | 病気治療 | 病気予防 | 運動能力 | 心 | 頭脳 | 美人減量 | 身体意識 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 効果1 | がん | 視力低下 | 心技体を統一する力 | 安定 | 記憶力 | 若々しさ | [センター] 最効率の体使い、ブレない軸、颯爽感 |
| 効果2 | 虚血性心疾患 | 頭痛・頭重 | 強い体幹力 | 情熱 | 頭の回転力 | 美しい姿勢 | [下丹田] 動きの安定、胆力、冷静沈着さ |
| 効果3 | 脳血管疾患 | 不眠症・睡眠障害 | しなやかな動き | 明朗 | 集中力 | しなやかな体 | [中丹田] 闘志、情熱、やる気、愛情 |
| 効果4 | 肺炎 | うつ・うつ病 | フットワーク | 感受性豊か | 判断力 | 引き締まった二の腕 | [上丹田] 聡明さ、鋭利な思考力、洞察力 |
| 効果5 | 腎疾患 | カゼ | 歩力・走力 | 寛容 | 俯瞰力(ふかんりょく) | 美しいヒップライン | [リバース] 対象との関係強化、柔らかな関係性 |
| 効果6 | 高血圧 | 肩凝り | スタミナ(筋・全身) | 粘り強さ | 発想力 | シェイプアップされたお腹 | [レーザー] 目標貫徹、ブレない動き、鋭い関係性 |
| 効果7 | 糖尿病 | 腰痛 | 全身バランス | スタミナ | 直感力 | 美しいバストライン | [ベスト] 上半身の滑らかな運動、心の力みが抜ける |
| 効果8 | 高脂血症 | 膝痛 | 強靭な軸 | 積極性 | 論理力 | 美肌 | [アーダー] 肩腕一体化、質重量の高度利用 |
| 効果9 | 肥満 | 股関節痛 | スピード | 順境力 | 瞬発力 | 美しいあごライン | [裏転子(うらてんし)] 強力な前方力、行動力、積極性 |
| 効果10 | 高尿酸血症・痛風 | 手・腕痛 | 疲労しにくさ・回復力 | 逆境力 | 持続力(スタミナ) | 美しい脚 | [パーム] 手の繊細、柔軟な制御、激励力 |
| 効果11 | 肝炎・肝硬変 | 足・足首痛 | ケガしにくさ | 繊細さ | 想像力 | 魅力的な立ち居振る舞い | [心田流] 中丹田へ温性の気の供給 |
| 効果12 | 胃・十二指腸潰瘍 | PMS・生理痛 | グリップ | 図太さ | 創造性 | BMI値の低下 | [ジンブレイド] 下半身の脱力、滑らかな高速移動 |
| 効果13 | 機能性消化管障害(FGID) | 不妊・生理不順 | 肋骨・肩甲骨 | やる気 | 貫徹力 | 内臓脂肪の減少 | [ウォール] 体を円滑、強力に導き動かす |
| 効果14 | 便秘 | 更年期障害 | 肩・ひじ・手首関節 | ブレない軸 | 柔軟性 | 美しい歩き | [スライサー] 身体の脱力、融通無碍な動き |
| 効果15 | 喘息・アトピー | 尿便失禁・骨盤臓器脱 | 仙骨・股関節 | 穏やかさ | 転換力 | 優しく魅力的な人柄 | [肩包体] 鎖骨、肩関節、肩甲骨の一体化 |
| 効果16 | 疲れ目・眼精疲労 | 自律神経失調症 | ひざ・足首・関節 | 勇気 | 洞察力 | 美しい会話力 | [肩包面] 圧迫感、息苦しさからの解放 |

※身体意識については33ページ参照。



CamScannerでスキャン

# 本書の使い方

## 効果別アイコン

色がついているものはほぼすべて効果が期待できるもの。色が半分ついているものは部分的に効果が見込めるもの。グレーの色は効果がほとんど見込めないものを表します。効果の項目についてはP16-17を参照してください。

- **病気治療**：病気・障害の補助、主幹的療法として期待できるもの。
- **病気予防**：病気・障害予防に効果が期待できるもの。
- **運動能力**：運動能力の開発、機能改善。
- **心**：心の安定や情熱を持つ、感受性を豊かにする。
- **頭脳**：記憶力のアップ、集中力を高める。
- **美人力・ダイエット**：若々しさ、美しい姿勢を保つ。
- **身体意識**：人間の心身の能力に関わる身体意識各種の開発。
- **子育て力・家庭力**：受容力、コミュニケーション力の強化。
- **妊娠力・出産力**：ホルモンバランスの調整、生理の安定。よいお産。
- **疲労回復**：脳から全身のすべての組織の疲労回復効果。
- **睡眠力**：寝付き、深い眠り、目覚めの改善。
- **人間関係**：リーダーシップの発揮、人に対しての興味関心の増大。
- **仕事力**：トラブルへの対処力、やる気・集中力や企画力アップに。
- **受験力**：心の安定性、脳と体の持久力、疲労回復力。
- **若返り力**：全身がゆるむことでの各種アンチエイジング。

## 学術名称

研究開発用、専門家向けの名称です。

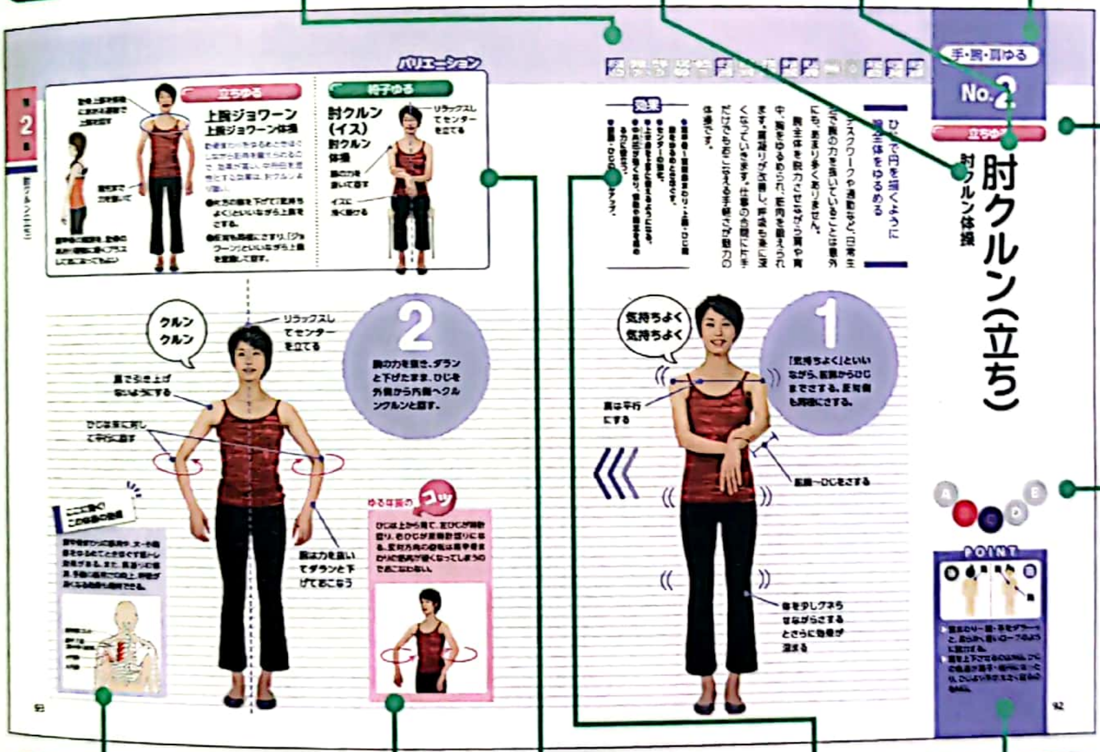
## 実用名称

ふだんの指導・利用に際して使用する名称です。

## 効果の期待できる部位

ゆる体操を7つに分類しています。

- **ブレインゆる（脳ゆる体操）**：基本の体操のうち、脳疲労に特化した体操。
- **セイフティゆる（超安全ゆる体操）**：基本の体操のうち、安全性と身体疲労に特化した体操。
- **全身ゆる**：全身の疲労回復、機能改善を目的とする体操。
- **顔・首ゆる**：顔と首を中心とした疲労回復、機能改善を目的とする体操。
- **手・腕・肩ゆる**：手、腕、肩の疲労回復、機能改善を目的とする体操。
- **足・脚・股関節ゆる**：下半身の疲労回復、機能改善を目的とする体操。
- **体幹ゆる**：体幹の疲労回復、機能改善に効果が期待できる体操。




## 体勢の分類

おこなう体勢によって寝ゆる、座ゆる、椅子ゆる、息ゆる、立ちゆるの5つに分類しています。

## 場所・状況別アイコン

色がついているものは適した場所・状況。色が半分ついているものは工夫すればできる場所・状況。グレーの色は適さない場所・状況。

- **A自宅**：自分の家でおこなえる体操。ベッド・布団の上ででき、就寝前後にも最適。
- **B職場・学校**：職場や学校での始業体操、通勤・通学中の電車内でゲーム代わりに。
- **C塾・予備校**：受験や資格試験の勉強中、勉強前後の疲労回復と集中力アップに。
- **D病院**：入院中、ベッドで寝た状態・座った状態でできる体操。
- **E災害時**：閉じ込められたり、下敷きになったりしたときに。

## ここに効く！この体操の効果

体操における具体的な部位への効果などを解説します。

## ゆる体操のコツ

ゆる体操をおこなう上でのコツをわかりやすく解説します。

## バリエーション

その体操の寝ゆる、椅子ゆるなどの体勢の違うバリエーション、または近い体操を紹介します。

## 効果

その体操における効果を表します。

## ポイント

その体操の注意点や効果のある部位、ポイントを解説します。

## ゆる体操の注意点

力まずに！ ソフトに！ デリケートに！

- 自分がやりたいものから順におこないます。合計1時間以内／1日が目安です。
- 足、ひざを開く幅は無理のない範囲でおこない、深く曲げすぎないようにしましょう。とくに高齢者、下半身に障害のある方は注意が必要です。
- 高齢者、首・腰に障害のある方、また健康な方でも、首・腰を強く動かすとケガをするおそれがあります。ソフトにデリケートにおこなってください。



CamScannerでスキャン

第2章

# ゆる体操をはじめよう

体のあらゆる不調に効果が期待できるゆる体操、楽しそうなもの、やりやすそうなものから選んで構いません。どれからはじめていいか迷ったら、まずは脚ゆる体操からはじめてみましょう。

ブレインゆる
（脳ゆる体操）

No.1

寝ゆる

# 後脳（こうのう）ゴロ

## 後脳ゴロゴロ体操

### 視覚中枢を含む後頭部から疲労を回復

仕事や勉強で目や頭を使いすぎると、目がかすんだり、後頭部が重くなったりします。

これは脳疲労によるもので、この体操をおこなえば、脳疲労の回復、脳機能改善に役立ちます。熟練すれば視覚中枢を含む後頭部から大脳基底核を通り、大脳前頭前野まで、脳全体の疲労を解消することができます。

**効果**

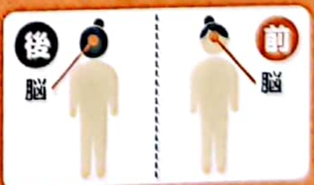
- 脳疲労解消、機能改善（初心者短時間）。
- 大脳基底核の疲労解消、機能改善（初級者長時間）。
- 大脳前頭前野の疲労解消、機能改善の効果（中級者長時間）。

力を抜き、仰向けに寝る。「ゴロゴロ」といいながら頭を左右に回して動かす。頭を転がす幅は1～10cmの範囲でおこなう。

**ゆる体操のコツ**

頭から一直線に地球の中心へ向かう垂直線（重力線）を感じる。その線と床との接点に、ズシーとした「疲労が抜ける気持ちよい感覚」を感じる。この気持ちよさを感じ続けながら、ゆっくりと右、左と転がす。

**POINT**




- 時間の目安は1～10分。いつでもやりたいときにできる。
- 仰向けに寝て、固めのカーペット、フローリング、固めの枕などを使い、接点圧（接点にかかる頭の重み）を感じる。

ブレインゆる
（脳ゆる体操）

No.2

椅子ゆる

# 脳幹（のうかん）モゾ

## 脳幹モゾモゾ体操

### 自己治癒能力が上がる病気予防に最適な体操

この体操はすべての体操のキーとなるものです。脳の中に向かって気持ちよさが脳幹から広がり、脳と体の疲労回復と機能改善、自律神経と免疫力の改善による病気予防・治療に効果が期待できます。

後頭部と首の境目の「盆の窪」をイスの背もたれに正確にのせておこなうため、お尻の位置を調整して正しい位置に盆の窪をのせましょう。

**効果**

- 脳幹の疲労解消。
- 免疫系などの自立神経系の改善。
- 病気予防や治癒・回復。
- 大脳全体の脳疲労回復、機能改善ができる（中級者）。

**ゆる体操のコツ**

盆の窪は、中指の先で後頭部と首の境あたりに指を立て、上を向くとへこんで指が入りやすい場所のこと。

イスに浅く腰掛け、背もたれに盆の窪をのせる。「モゾモゾ」といいながら頭を1～2cm幅で左右それぞれ1、2秒掛けて動かす。

A B C D E

**POINT**

- 時間の目安は1～5分。
- 盆の窪を正確に当てないと、ケガをする可能性があるので注意する。
- 大きく動かすと危険なので、首は1～2cmの幅で動かす。とくに、ソフトにデリケートにおこなう。



CamScannerでスキャン

ブレインゆる
（脳ゆる体操）

No.3

椅子ゆる

# 小脳モゾ（しょうのう）
## 小脳モゾモゾ体操

### 小脳をゆるめれば身体能力の向上に

小脳は、運動のプログラム、姿勢の制御、体の動きや機能のバランスを取るなど、身体運動に関わります。小脳の疲れが取れると運動能力が改善されます。

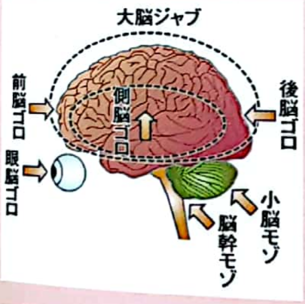
盆の窪の2cm上、およそ指1本分上を、背もたれにのせます。お尻を動かして正しい位置に調整しましょう。脳幹モゾ（→P45）に比べると頭の角度はやや立ち上がります。

**効果**

- 小脳の疲労解消。
- 姿勢制御の改善。
- 体の動きやバランスの制御など身体運動の能力改善。
- 運動能力アップ。

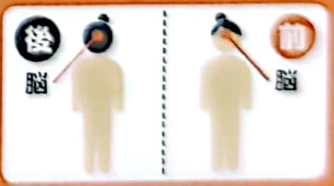
**ここに効く！この体操の効果**

脳系のゆる体操では脳の部位をイメージしながらおこなうとさらに効果が高まる。イラストを参考に脳の部位を意識するとよい。




イスに浅く腰掛け、背もたれに後頭部と首の境目（盆の窪）から2cm上の部分をのせ、頭をやや立てる。「モゾモゾ」といいながら頭を左右にやさしく動かす。

**POINT**




- 時間の目安は1～3分。
- 盆の窪の近くなので、正しい位置でないとケガをする可能性があるので注意。とくに、ソフトにデリケートにおこなう。
- 頭は1～2cmの幅で1～2秒で1往復する。大きく動かさない。



CamScannerでスキャン

ブレインゆる（脳ゆる体操）

No.4

椅子ゆる

# 前脳（ぜんのう）ゴロ

## 前脳ゴロゴロ体操

### 思考力・判断力を回復させる

前脳ゴロは、思考や判断力、人間らしい意志などを司る脳の領域を疲労回復します。熟練すれば、神経が集まっている大脳基底核から後頭部まで疲労回復します。

気持ちよさを感じながら、ユッタリと左右にゴロゴロと頭部を転がします。動かす幅は1㎝程度からはじめ、最大で10㎝。往復3〜5秒掛けておこないます。

### 効果

- 大脳前頭前野を中心とした脳疲労解消、機能改善（初心者短時間）。
- 大脳基底核の疲労解消、機能改善（初心者長時間）。
- 脳全域の疲労解消、機能改善（中級者長時間）。

### ゆる体操のコツ

転がす幅は、はじめは1cmで最大10cm。疲労が抜ける気持ちよい感覚を自分で探しながら幅を決めるとよい。

イスに深く腰掛け、テーブルの端におでこをのせる。「ゴロゴロ」といいながら頭を左右にやさしく動かす。

A B C D E

### POINT

- 時間の目安は1〜5分。
- おでこの中心部分をテーブルの端から数cmのところにのせる。
- タオルや手ぬぐいを敷く場合、クッションにならない薄さに。



CamScannerでスキャン

ブレインゆる
(脳ゆる体操)

# No.5

寝ゆる

# 側脳(そくのう)ゴロ(寝)

## 側脳ゴロゴロ体操

### 空間認知機能 言語野の機能改善に

側脳ゴロは、側頭葉に関わる空間認知機能をはじめとした、言語野の疲労回復、機能改善効果が期待できます。頭の重みでズシーとした気持ちよさを感じながら頭部を左右に動かします。動かす幅は1cm程度からはじめ、最大で15cm。往復3〜5秒掛けておこないます。左右のバランスを保つため、体操は必ず左右両方おこないましょう。

**効果**

- 空間認知機能の改善。
- 言語野などの機能の疲労回復、機能改善(初心者短時間)。
- 大脳基底核の疲労解消、機能改善(初心者長時間)。

力を抜き、枕などを使って横向きに寝る。「ゴロゴロ」といいながら頭を左右に回して動かす。反対側も同様におこなう。

**バリエーション**

椅子ゆる

**側脳ゴロ(イス)**
**側脳ゴロゴロ体操**

**ゆる体操のコツ**

固いものであれば水を入れたペットボトルも効果的。夏場はひんやりとしてさらに気持ちよさが増す。

**POINT**

- 時間の目安は左右各1〜5分、計2〜10分。
- 体操は左右両方おこなう。
- 固めの木箱・本などを使う。柔らかい枕はNG。
- できるだけ側頭部の中心部分をのせる。



CamScannerでスキャン

ブレインゆる
（脳ゆる体操）

No.6

立ちゆる

# 眼脳（がんのう）ユル

## 眼脳ユルユル体操

### 目の奥の緊張をほぐし 目も頭もリフレッシュ

目の疲労は、脳に情報を送る視神経さらには後頭部の視覚中枢も疲労するため、目や目の奥、後頭部から首の後ろが固まったようになり、頭もボーッとしてしまいます。

この体操は、目の奥にある脳疲労を洗い流すようにときほぐします。目は敏感なので、温めた手を動かすと、眼球にジワーッと感じる圧迫感が実感をもってわかります。

**効果**

- 目、目の周辺の疲労回復、機能改善（初心者）。
- 大脳前頭前野、側頭葉の疲労回復、機能改善（中級者）。
- 大脳基底核から後頭部の視覚中枢の疲労回復、機能改善（上級者）。

「気持ちよく」といいながら両手をさする。目を閉じて手のひらから出る温かさを感じながら、目を中心にこめかみや側頭部まで手をゆっくりと動かす。

**バリエーション**

立ちゆる

### 目ユル

#### 目ユルユル体操

短時間で目の奥の凝りや緊張をゆるめることができる。手にたまった温かさをしっかりと感じるために、ていねいにおこなう。

❶「気持ちよく」といいながら手をさする。

❷目隠しをするように手を目の近くにかざす。手の温かさを感じながら顔を洗うように動かす。

❸最後に顔をギューッと縮めてパッと開く。

**POINT**

- 時間の目安は1～5分。
- 手のひらはまぶたに直接つけない。
- ユルユルと洗いさするように手を上下に、頭を左右に動かす。



CamScannerでスキャン

ブレインゆる
（脳ゆる体操）

No.7

立ちゆる

# 大脳(だいのう)ジャブ
## 大脳ジャブジャブ体操

### 大脳を清らかな水で洗い流す

この体操は、脳が疲労・緊張したときに場所を選ばず道具もなしでおこなえる、便利な体操です。

谷川の清らかな水をイメージしながら、大脳全体をジャブジャブと洗い流すつもりでおこないます。大脳をおよそ5つの領域に分けながら頭の向きを変えることで、大脳全体の疲労回復、機能改善の効果が得られます。

**効果**

- 少し上向きでは大脳の前頭部全体の疲労回復、機能改善。
- 左右に傾けたときは側頭葉から頭頂部の疲労回復、機能改善。
- 真上を向いたときには頭頂部の疲労回復、機能改善。

清らかな水で脳を洗うように、頭をゆっくりと左右にゆらす

鼻から息を深く吸い込みながら、頭をゆっくりと後ろに倒す。息を止め、脳を清らかな水で洗うイメージで頭を左右にゆらす。

リラックスして立つ

最後にプルプルと頭を左右に振って息を吐き切る

「ザーッ」といいながら息を一気に吐く

下を向き、汚れた水を一気に捨てるように「ザーッ」と息を吐く。「プルプル」といいながら頭を左右に振って息を吐き切る。

**ゆる体操のコツ**

脳をきれいに洗うイメージを持たせるためには、清らかな谷川の水を意識することが大切。

A B C D E

**POINT**

- 時間の目安は1～10分。
- 谷川の清らかな水を必ず意識しておこなう。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる

No. 1

寝ゆる

# 首モゾ

## 首モゾモゾ体操

### 首をモゾモゾゆすってときほぐしゆるめる

現代人は、長時間のデスクワーク、パソコン作業など同じ姿勢でいることが原因で、首まわりの筋肉が固く強張りがちです。

この体操で、首をやさしくモゾモゾとゆすり、日々の仕事で固くなってしまった首まわりの骨や筋肉をときほぐしゆるめましょう。

首ゴローリと組み合わせるとさらに効果がアップします。

**効果**

- 首まわりの疲労の解消。
- 首の痛みの予防、緩和。
- 首～脊椎(せきつい)まわりの脱力が進む。
- センター、とくに上部(上軸)の形成。

全身を脱力させておこなう。擬態語を使って動きをイメージしながら、首をモゾモゾさせる。

**バリエーション**

頭を左右にユッタリと転がし、脊椎の奥深いところを軸にしておこなう。

❶全身を脱力させて仰向けに寝る。

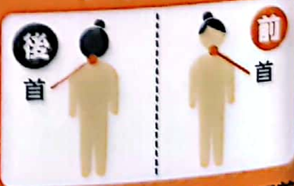
❷「ゴローリ」といいながら、首をゆっくりと伸ばすように左右に回して動かす。

寝ゆる

**首ゴローリ**

**首ゴローリ体操**

**POINT**




- 外側の筋肉を無理に使って首を動かすと、首を痛める原因になるので注意する。
- 無理をせずに気持ちよさを味わうこと。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

No.2

寝ゆる

# 腰モゾ（寝）

## 腰モゾモゾ体操

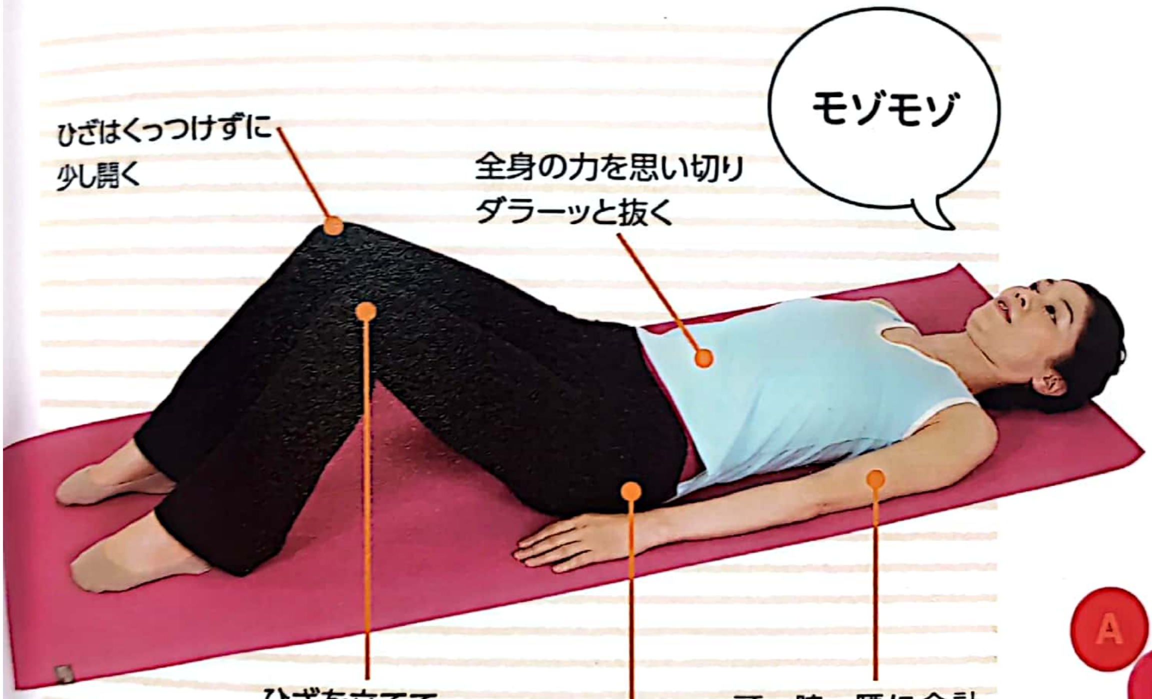
### 腰を床に軽くこすりながらゆすってゆるめる

体の要（かなめ）という言葉通り、私たちにとって腰はもっとも重要な部位です。腰には常に重力が掛かっており、まわりの筋肉が腰を守ろうとして固まり、それが蓄積すると腰痛につながります。

この体操で動きの起点となる腰をゆるめることで、日常生活からスポーツにいたるまで、様々な動作が美しく効率的になります。

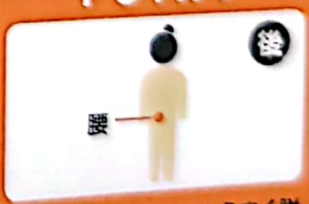
**効果**

- 腰の疲労の解消。
- 腰痛の予防、緩和。
- 足腰の冷え、だるさの解消。
- 慢性疲労の解消。
- 全身の新陳代謝の活性化。
- 自律神経のバランスを整える。




「モゾモゾ」といいながら、腰を床に軽く押しつけるようにして腰まわりの筋肉をほぐしていく。

**POINT**




- 早く動かしすぎるとうまく脱力できないので、ユッタリとおこなう。
- 腰を床から浮かすと、力んで反ってしまうので、軽く押しつける。



CamScannerでスキャン

椅子ゆる

## 腕腰モゾ
### 腕支え腰モゾモゾ体操

腕をイスの背もたれやテーブルにのせ、腰に掛かる体重を軽減してモゾモゾさせる。オフィスなど、寝ゆるの姿勢が取れない状況で手軽にできる体操。

❶イスの背もたれやテーブルのかどに両手を置き、体重を半分あずける。足は少し引いて立つ。

❷上半身を支えたら、腰をモゾモゾと左右に動かし腰の筋肉をゆるめる。

椅子ゆる

## 腰腕モゾ（キャスターイス）
### キャスター椅子腰腕モゾモゾ体操

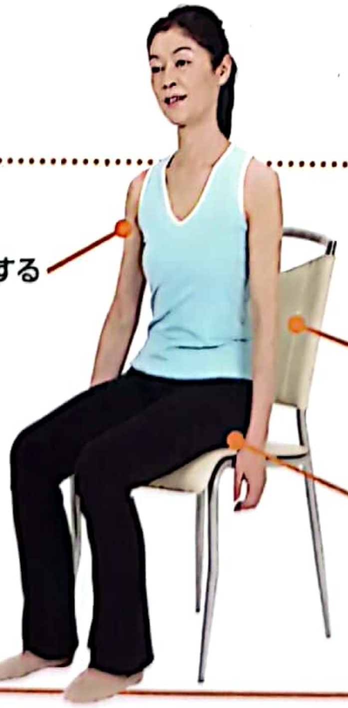
オフィスによくあるキャスターつきのイスを使用する。キャスターがついて動かしやすいので、それを最大限利用しておこなう。転倒しないように座面に手を添えるのもよい。

❶イスに座り腰を背もたれにくっつけ、モゾモゾと動かす。

❷キャスターイスではゆれ幅が大きく腰の動きが複雑になるので、固定イスよりも効果が高い。

椅子ゆる

## 腰モゾ（イス）
### 腰モゾモゾ体操




**ゆる体操のコツ**

常に脱力しておこなう。腰を床に向かってこすりつけるような感じでおこなうとよい。ただし、力を入れて押しつけるのではなく、腰自体の重さで床の方にこすりつけること。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる

No.3

寝ゆる

# 膝コゾ(寝)

## ふくらはぎ膝コゾコゾ体操

若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力 疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量 頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療

**ふくらはぎをほぐしながら大腰筋を鍛え副交感神経を活性化させる**

ふくらはぎは全身の血液循環に重要な役割を果たしています。ふくらはぎの血行を促し、全身の血液循環を改善しましょう。

この体操は、全身の疲労解消から、O脚の改善、内臓の血行促進、リラックス、ダイエット、安眠など、たくさんの効果が期待できます。

**効果**

- 全身の疲労の解消。
- ふくらはぎの凝りの解消。
- 疲労しにくい体づくり。
- 血行改善。
- 大腰筋と副交感神経の活性化。
- ダイエット。
- 質の高い睡眠。
- センター、下丹田の形成。

全身を脱力し、仰向けに寝て両ひざを立てる。片方の脚をひざの上にのせ、ふくらはぎがときほぐれるようにコゾコゾといいながら前後にユッタリと動かす。

**POINT**

- できるだけ脱力しておこなう。力を入れておこなうと効果が半減するので注意。
- 上側の脚をひざに向かって押し付けない。

バリエーション

椅子ゆる

## 膝コゾ(イス)
### ふくらはぎ膝コゾコゾ体操

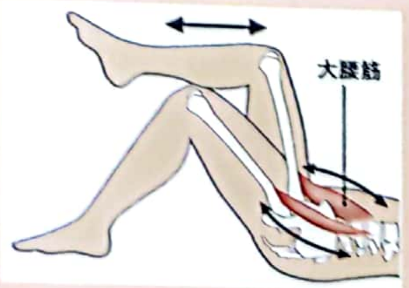
寝ゆる

## イスコゾ
### 椅子コゾコゾ体操

イスを使った応用系。一味違った気持ちよさが味わえます。力まかせにふくらはぎを押しつけず、気持ちいいと感じる範囲でおこなう。

**ここに効く! この体操の効果**

脚の前後運動によるゆれが体幹部に伝わり、脊椎(せきつい)周囲をゆるめときほぐす。また、脱力しておこなうことで太ももの筋肉主体の運動から大腰筋主体の運動へと換わる。つまり、脚を脱力させればさせるほど大腰筋のトレーニング効果が高まる。




**ゆる体操のコツ**

全身、とくにもも前の力を抜いておこなう。ふくらはぎの痛気持ちいい部分を探して、ときほぐす気持ちよさをじっくりと味わいながらおこなうと、より大きな効果が期待できる。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

No.4

寝ゆる

# 背骨クネ
## 背骨クネクネ体操

### 背骨をくねらせてインナーマッスルを鍛える

脳と体の疲れを取り除く上で、背骨の役割は非常に大切です。背骨まわりには動きに重要な小さい筋肉が多く、大事な神経の通り道でもあります。

背骨まわりの筋肉をゆるめると、美しくしなやかな動きや姿勢が可能となるだけでなく、知的能力の向上も期待できます。

**効果**
- 首・肩・背中・腰など代表的な脊椎まわりの凝りと硬化を解消。
- 背骨まわりのインナーマッスルを活性化。
- [illegible]
- [illegible]

全身を脱力させて仰向けに寝る。背中を床にこすりつけるようにクネクネさせてときほぐす。

呼吸がしやすいように手を体の脇に置く

**バリエーション**

寝ゆる

### 膝ゴローリ
膝だけゴローリ体操

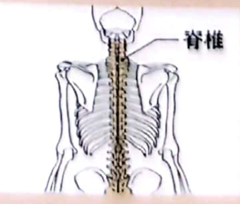
背骨クネの前後にこの体操を取り入れることで、背骨をときほぐす相乗効果が期待できる。

❶全身を脱力させて仰向けに寝る。

❷脱力した足を支点にひざを左右にゴロッと寝かせる。

**ここに効く！この体操の効果**

脊椎は脊椎動物の体幹の中軸を手脚・体幹を支配する脊髄神経が通る極めて大事な器官。運動系だけでなく知覚系や自律神経系の神経の伝導路でもある。




**POINT**

- 背骨まわりの小さな筋肉を痛める可能性があるので、ソフトにおこなう。
- 脱力しないで、力まかせにおこなうのはNG。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.5

座ゆる

# すねスパー(座)
## すね踵スパー体操

### かかとを使ってすねをときほぐす

すねは体を常に支えているため、もっとも凝りが生まれやすい部位のひとつです。しかし、凝りを解消する方法は意外と少なく、疲れをため込めば、O脚やガニ股になることもあります。

この体操は自分のかかとを使って、楽にすねをときほぐし、ゆるめることができます。

### 効果

- すねの疲労の解消。
- 血行の改善。
- センター、とくに下部(下軸)の形成。
- 立つ、歩く、走るなど様々な運動でかかとを使えるようになる。
- 運動能力の向上。

### バリエーション

寝ゆる

**すねスパー(寝)**
**すね踵スパー体操**

### POINT

- 前ももの力をできるだけ抜いておこなう。
- かかとは力で押し付けるのではなく、楽に力を抜いて自然に重みが掛かるように。
- 脛骨(けいこつ)から筋肉をそぐつもりでおこなう。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.6

座ゆる

# 足首クロス(座)

足首クロス体操

## 足首同士をさすり合わせて凝りをときほぐす

普段、私たちは意識していませんが、足首には常に大きな負荷が掛かっています。ひざ関節や股関節より小さいのに、その負担はほかの関節よりも大きいのです。

この体操で、足首同士を密着感が生まれるようにさすり合わせて、効率的に足首の凝りや固さを取り除き、たまった疲労を解消することができます。

### 効果

- 足首の疲労を解消。
- 歩行時の衝撃吸収能力の向上。
- センターの形成。
- 股関節の動きを促進。
- 腸腰筋の活性化。

### ゆる体操のコツ

全身を脱力させると、脚が自然と外に開く。体重も抜けて足首が絡み合い、密着する。

### バリエーション

寝ゆる

足首クロス(寝) 足首クロス体操

### POINT

▶裸足でおこなうと、すれて痛くなる可能性があるので、柔らかいソックスなどを着用するとよい。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.7

座ゆる

# 足スリ(座)

## 足足スリスリ体操

### 足裏で足の甲をさすってゆるめる

私たちが思っている以上に、足は疲れをため込んでいます。それが原因で転んだり、つまずいたりなどの問題が起こりがちです。

この体操で、足をさすり合わせることによって、足の血管や神経系を刺激し、足の疲労を手軽に取り去ることができます。

また、脚の中心となる軸「脚センター」の形成にも役立ちます。

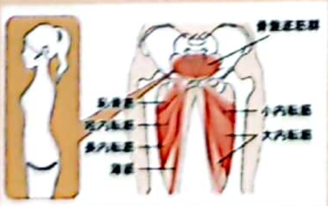
**効果**

- 足の疲労を解消。
- 内転筋と骨盤底筋の強化。
- 脚センターの形成。
- 足の血行改善。
- 足裏、脚の機能改善。
- 重心感知能力のアップ。

上の足裏を下の足の甲にこすりつけるように上下に動かす。反対の足も同様におこなう。

**ここに効く! この体操の効果**

内股を軽く締めて、上の脚のひざが下の脚のひざにかぶるくらい両脚を深く重ね合わせると、内転筋(ないてんきん)と骨盤底筋を鍛える効果が増す。



**バリエーション**

寝ゆる

足スリ(寝)
足足スリスリ体操

**POINT**

▶脚を開いたり、力まかせにおこなうと効果が半減する。
▶坐骨は接地面から浮かせないようにする。





CamScannerでスキャン

若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力 疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量 頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.8

椅子ゆる

# 坐骨モゾ

## 坐骨モゾモゾ座り

### 座位トレーニングの準備運動に

現代社会で生活する私たちの多くは、1日のうち長い時間をデスクワークですごしています。

この体操は、古来よりヨガ・禅などの座った状態での能力開発法やトレーニング法が追い求めてきた「理想の座り方」をマスターするための基礎訓練法として役立ちます。長時間疲れない座り方ができれば、腰痛も怖くはありません。

**効果**

- 腰の疲労の解消。
- 理想的な座り方の実現。
- センターの形成。
- 脊柱と骨盤底筋(こつばんていきん)の活性化。
- 頭の回転が速くなる。
- 座り仕事の持久力アップ。

**1**

浅く腰掛けてお尻を左右にモゾモゾと動かし、座骨を探す。イスに座骨が当たっているのを感じたら、座骨を前後に動かす。

**POINT**

- 座骨がイスに当たっているのを感じながらおこなう。
- 力まかせにおこなうと力みにつながるのでNG。



CamScannerでスキャン

バリエーション
椅子ゆる

## 尾骨モゾ
### 尾骨モゾモゾ座り

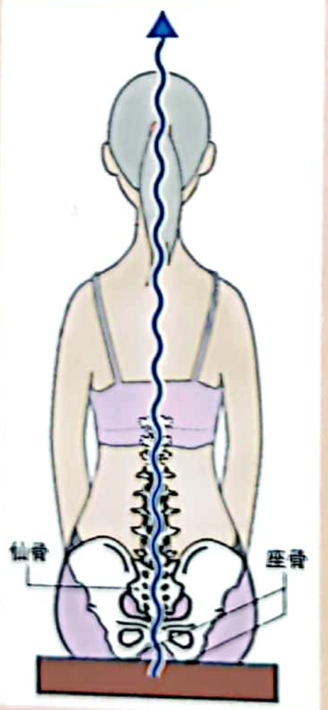
仙骨のさらに下にある尾骨をモゾモゾさせて、ときほぐしゆるめる。骨盤底まわりの内臓循環を促進し、疲労を取り去る。また、円滑な腰の動きを取り戻す効果が期待できる。

❶深く腰掛けてお尻をモゾモゾと動かし、尾骨を探す。

❷尾骨を感じたら、腰を左右にモゾモゾと動かす。

### ここに効く! この体操の効果

座骨で座面に立つ意識を持ち、座骨をモゾモゾさせることで、左右の座骨にバランスよく体重がのり、腸骨が理想的なポジションに収まる。その結果、仙骨が立ち、センターが通るようになる。また、背骨を積み上げる動作では、重みが自然にのってくる意識を持つことで、力まずにおこなうことができる。




**2** 座骨がはっきりしたらふたつの座骨で交互にステップを踏むように左右に体を動かす。

CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

# No.9

椅子ゆる

# 腿ユッタリ（イス）

## 太腿ユッタリ開閉体操

**太ももをユッタリ開閉して脚全体をゆるめる**

脚の筋肉がこわばってくると、筋肉のポンプ作用がうまく働かずに血流が滞り、心臓にも大きな負担となります。

この体操で、股関節・脚の付け根から足首までをときほぐせるようになります。仕事中でも簡単におこなえるので、こまめに脚の疲れを取りましょう。

### 効果

- 脚全体の疲労・冷え・むくみ・だるさの解消。
- 股関節をときほぐす。
- 脚のシェイプアップ。
- 内転筋、外転筋の脱力。
- 脚を左右偏りなく均等に使えるようになる。

浅めに腰掛け、ひざを直角に曲げる。太もも全体を「ユッタリ」といいながら、閉じたり開いたりして股関節まわりをゆるめていく。

## POINT

- 無理せず楽にできる範囲でおこなう。
- 股関節・太もも・ひざ関節・すね・ふくらはぎ・足首がときほぐれていくのを意識しながらやるとよい。

## バリエーション

座ゆる

### 腿ユッタリ（座）

太腿ユッタリ開閉体操

股関節まわりを中心に脚全体をゆるめる

寝ゆる

### 腿ユッタリ（寝）

太腿ユッタリ開閉体操

太ももを無理のない範囲で開いたり閉じたりする

CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

No.10

椅子ゆる

# 股下腹キュー（イス）

股下腹キュー体操

## 尿・便失禁、骨盤内臓器脱、痔を予防し、治療する

年齢とともに衰えやすい、骨盤底（こつばんてい）筋（きん）や股関節まわりの筋肉は、鍛えるのが難しい部位です。

この体操は、ペンや鉛筆などの道具を活用し、無理なく骨盤底筋を鍛えることができます。

女性の気になる尿漏れに効果抜群。お尻や下腹を引き締める効果も期待できます。

### 効果

- 婦人科疾患の予防。
- センターと正面が鍛えられる。
- ブレずに人と対峙できる。
- 体を支える能力の向上。
- 正しい姿勢が身につく。
- お尻、下腹のシェイプアップ。

**1** 背すじを伸ばしイスに腰掛ける。ペンをお尻の中心に挟む。

**2** 「キュー」といいながら、お尻をすぼめて息を吐く。

### バリエーション

座ゆる

**股下腹キュー（座）**
股下腹キュー体操

### POINT

- 意識して呼吸すると力んでしまうので、全身を脱力させてからいつも通りユッタリと呼吸する。
- 呼吸を無理に止めたり、力ずくでお腹に息を下ろそうとするのはNG。

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

No.11

寝ゆる

# 膝スリ
## 膝膝スリスリ体操

### 両ひざをさすって、仙腸関節をときほぐす

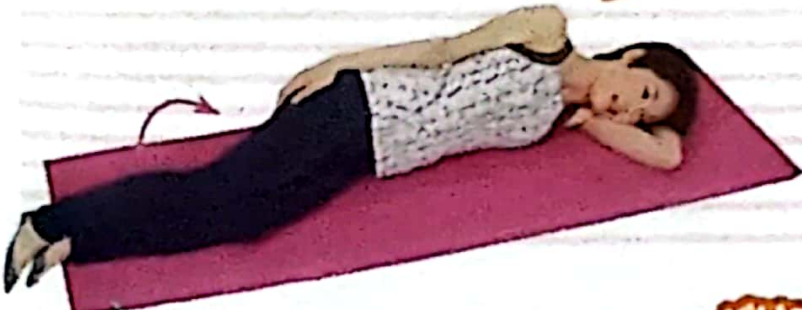
現代の日本人は若い人でも、脚の内側ではなく外側で体重を支えてしまう傾向が強く、これが原因でO脚になりやすくなっています。

この体操でひざの内側同士をさすり合い、脚の内側の意識を高めて、体重を内側にのせられるようになりましょう。また、腰まわりの仙腸関節や股関節をときほぐす効果も期待できます。

**効果**

- 脚の内側の疲労を解消。
- O脚の改善。
- 腰痛の緩和。
- 仙腸関節、股関節をときほぐす。
- 歩・走運動の上達。
- 運動能力のアップ。

腕を枕にして横寝をする。上になる脚をとくに脱力させ、ひざ同士をこすり合わせる。反対の脚も同様におこなう。



### バリエーション

下のひざを上のひざでさすり、弱くなりがちな脚の内側の意識を高める。

❶横寝をしてダラーッと力を抜き、腕を枕にして頭をのせる。

❷ひざを軽く曲げ、両ひざを重ね合わせ、ひざの周囲をクルクルとこすり合わせて回すように動かす。

寝ゆる

**膝クル**
**膝膝クルクル体操**

**POINT**

- 力むとひざから下が持ち上がってしまうので注意。
- 上にのせた脚をゆるめておこなう。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる（超安全ゆる体操）

No.12

寝ゆる

# 背モゾ（寝）

## 背中モゾモゾ体操

### 背中の凝りをときほぐしゆるめる

慢性的な運動不足が問題になっている私たちの社会では、デスクワークによる腰と背中の痛みが大きな悩みのひとつになっています。

背中の疲れや凝りを感じたら、この体操でこまめに背中をときほぐすことを習慣にしましょう。

また、様々な病気に対処する基本的な自己治癒能力にも好影響があります。

**効果**

- 背中の疲れ、凝りの解消。
- 背痛の軽減・予防。
- 慢性疲労の解消。
- 背椎周辺の内側にある筋肉を活性化させる。
- 呼吸が深くなる。

「モゾモゾ」といいながら、広い背中の色々な部分を床に軽く押しつけたり、浮かせたりしながらゆるめる。

両手は呼吸をしやすいよう、体の脇に置く

**バリエーション**

椅子ゆる

### 背モゾ（イス）

背中モゾモゾ体操

背中を背もたれにこすりつけるようにときほぐす

両手をダラーッと脱力させる

**POINT**

- はじめに背中全体をほぐすつもりでおこない、慣れてきたら背中を上左、上右、下左、下右の4つに分け、各部分をほぐす。上達したらさらに細かく分けてほぐす。
- 力を入れて動かすのはNG。



CamScannerでスキャン

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.13

立ちゆる

# 肩ユッタリ

## 肩ユッタリ回し体操

**呼吸に合わせて肩をユッタリ回してときほぐす**

肩が凝ったとき、肩先だけをぐるぐる回してもなかなかほぐれません。大事なのはより内側の肋骨まわりの筋肉とさらに奥にある肋間筋をときほぐしゆるめることです。

肩をさすって前から後ろに回すだけの一見シンプルな体操ですが、肩凝りだけでなく肋骨の奥深いところまでゆるめることができます。

**効果**

- 肩凝りの解消。
- 胃、肋骨まわりの疲労の解消。
- 呼吸が楽に深くなる。
- 肺活量の増加。
- ストレス解消。
- リラックス効果。
- センター・バストの形成。

**1**

左肩を少し下げて、右手で肩まわりを「気持ちよく」といいながらさする。反対の肩も同様にさする。

A B C D E

**POINT**

- 肩が力んでひじが曲がってしまうのはNG。
- 肩の軌道が必ず円を描くようにおこなう。

## バリエーション

### 立ちゆる

**肩肋前(けんろくまえ)クルリ**　肩クルーリ肋骨クルーリ前回し体操

**肩肋後(けんろくうしろ)クルリ**　肩クルーリ肋骨クルーリ後回し体操

上半身を優れた動きにする身体意識であるベストのラインを活性化させる体操。肩を肋骨から独立させて相対的に運動させる。前後両方おこなうとよい。

❶左肩を少し下げて、右手で肩まわりから肋骨に掛けて「気持ちよく」といいながらさすする。反対の肩も同様にさする。

❷腕の力を抜き、肋骨ごと動くように肩を前から後ろへ回す。肩を下ろすときは重力で肩を落とすようにストンと下ろす。次に後回しもおこなう。

## 2

腕の力を抜いて「ユッタリ」といいながら、「ユッ」で肩を前から後ろに引き、「タリ」で後ろから前へ戻す。

### ゆる体操のコツ

肩が前・上・後・下と、肋骨から独立して大きく円軌道を描くようにする。下の図は肩の動きにともなう肋骨の動きを表したもの。

CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

No.14

寝ゆる

# 転子（てんし）スリ
## 股関節スリスリ体操

**股関節を手のひらでさすってゆるめる**

股関節は体幹と脚を結ぶもっとも大きな関節であり、あらゆる運動をスムーズにおこなう上でとても大事な役割を担っています。

年齢とともに股関節が固くなると動きが大きく妨げられ、腰やひざに負担を掛けることにより、腰痛や膝痛（しっつう）の原因になります。

この体操で股関節をこまめにケアして、体の若さを保ちましょう。

**効果**

- 股関節まわりの疲労と凝りを解消。
- 上半身の筋トレ効果。
- 立ち、歩き、走りのパフォーマンスを改善。
- 腰痛・膝痛の予防。

**1** 仰向けに寝て「気持ちよく」といいながら、そけい部（脚の付け根のV字ライン）をやさしくさする。

**ゆる体操のコツ**

手のひら全体をべったりとつける。さする場所はVゾーンのライン、腰の腸骨の突起のすぐ横の縦のライン、中殿筋（ちゅうでんきん）周辺の腰の横。

**POINT**

▶指先だけでかくようにおこなっても効果は出づらいので、手のひら全体を使う。



CamScannerでスキャン

バリエーション

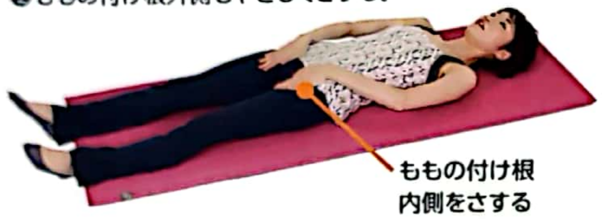
寝ゆる

## 腿根(ももね)スリ
### 腿の付け根全体スリスリ体操

股関節を中心にももの付け根全体を、手のひらをぺったりとつけてやさしく回すようにさする。

❶仰向けに寝て「気持ちよく」といいながら、ももの付け根内側の股関節まわりをやさしくさする。

❷ももの付け根外側もやさしくさする。



寝ゆる

## 腿根縦(ももねたて)スリ
### 腿の縦付け根スリスリ体操

股関節スリスリ体操に比べて、重みを掛けることという課題があるため、より上半身のゆる筋トレ効果が期待できる。

❶全身を脱力させて仰向けに寝る。

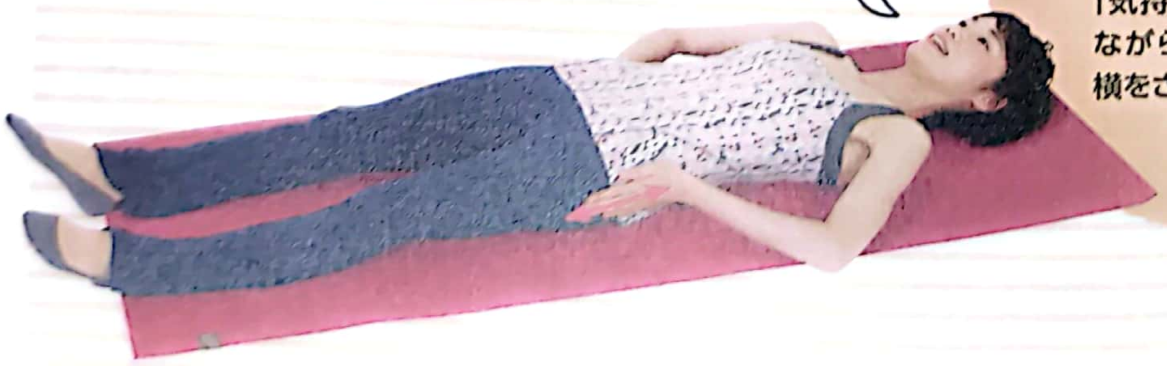
❷ももの付け根に手のひらを沿わせるようにぺったりと置き、やさしく重みを掛けながら縦方向にさする。

**2**

「気持ちよく」とつぶやきながら、股関節の前面を縦向きにやさしくさする。

**3**

「気持ちよく」といいながら、股関節の真横をさする。






CamScannerでスキャン

セイフティゆる

No.15

寝ゆる

# 踵クル(寝)

## 踵クルクル体操

### かかとを軸に回して股関節と脚をゆるめる

現代人はかかとを地面につけて歩けていません。とくに女性は、ハイヒールでつま先に重心が偏り、ひざが曲がったままお尻が落ちた歩き方をしている人も多いようです。

この体操でかかとの意識が強くなれば、かかとで体重をしっかりと支えられ、もも裏の筋肉を使って後方に押し出す、かっこよくスピーディーな歩き方を身に付けられます。

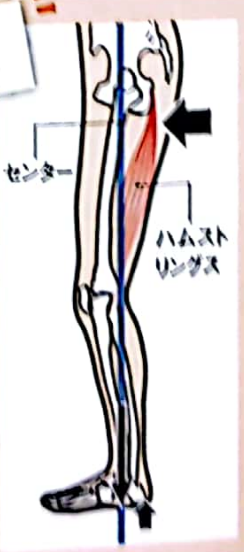
効果

**1**

仰向けに寝て全身を脱力させる。

**ここに効く! この体操の効果**

かかとの意識が強くなれば、かかとを使って強く踏み出せるので、ハムストリングスと共働しながらの力強い前進運動が可能となる。




A B C D E

**POINT**

- 無理な動きをせず、自分のできる範囲でおこなう。
- 立っておこなうときは、つま先を床から離しすぎると、すねの前側の筋肉がりきんでしまうので注意する。

**バリエーション**

## 椅子ゆる

### 踵クル（イス）
**踵クルクル体操**

## 立ちゆる

### 踵クル（立ち）
**踵クルクル体操**

## 立ちゆる

### 爪先クル
**爪先クルクル体操**

つま先を軸にして内旋外旋させる。腰の奥あたりに鈍い疲れを感じたら大腰筋が使われている証拠。

❶脚を脱力させる。

❷片足ずつつま先を中心に内側・外側に回す。

## 2

すねの前面に力が入らないよう、かかとを中心に「クルクル」といいながら、両足を回す。

**ゆる体操のコツ**

### 腰に問題がある人はひざを立てる

脚を伸ばすことがつらい人は片ひざを立てておこなうとよい。この場合、足を交互に回してゆるめる。

CamScannerでスキャン

セイフティゆる
（超安全ゆる体操）

# No.16

息ゆる

# 息スーハー

## 息スーハートロトロ体操

### 容易に体をゆるめられる究極の呼吸法

呼吸法は、ヨガや座禅、武術をはじめとした身体文化には欠かせないものです。とくに吸息（きゅうそく）、呼息（こそく）の両方でゆるめるという方法は、最高度の方法とされ、これを容易におこなえるようにした画期的な方法がこの呼吸法です。

通勤時や移動中の車内、待ち時間にも手軽におこなえます。

### 効果

- 集中力の強化。
- リラックス効果。
- ストレス解消。
- 快眠。
- 骨盤底筋（こつばんていきん）のトレーニング。
- 免疫力の向上。
- センター、中丹田（ちゅうたんでん）、下丹田（げたんでん）の形成。

A B C D E

### POINT

- 肩やのどが力むのはNG。楽にゆるむようにおこなう。
- 姿勢を正しておこなう。座位でおこなう場合、坐骨モゾ（→P60）でセンターをつくってからおこなうとさらによい。



CamScannerでスキャン

息ゆる

## 息ハートロ
### 息ハートロトロ体操

吸うときに胸、お腹、背中、腰、骨盤底のそれぞれが張っているイメージをして、吐くときにそこが抜けていくようにゆるむのを感じる。

❶息を大きく吸い入れ、体の中で息が張ったところを探す。体をモゾモゾ動かして息をなじませるのもよい。

❷張ったところを感じたら、息を吐きながらトロトロにゆるめていく。

息ゆる

## 股キュートロ
### 股キュートロトロ体操

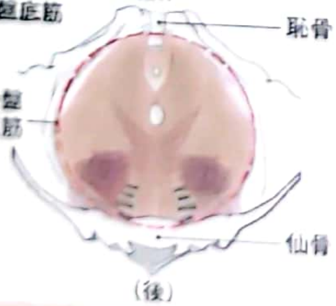
骨盤底を下から上に向かって引き上げ、そこに向かって息を上から下へ吸い、骨盤底がゆるむのを意識しながら吐く。

❶股を「キュー」と絞るように引き上げ、そのまま息を吸い込む。

❷骨盤底が張っているのを感じたら息をゆっくりと吐き出し、トロトロととろけるようにイメージしながら股をゆるめていく。

### ここに効く! この体操の効果

この呼吸法は骨盤底筋を鍛えるのに効果的。骨盤底筋は、骨盤の底でハンモックのように膀胱(ぼうこう)、尿道、子宮、直腸などの内臓を支えている筋肉のこと。女性の場合、歳を取ったり出産を経験することで骨盤底がたるみ、尿漏れの原因となる。




息ゆる

## 股息スーハー
### 股から息スーハートロトロ体操

骨盤底筋群の引き上げ、収縮とときほぐしを繰り返すことで、骨盤底筋を鍛えながらゆるめることができる。

❶股から息を吸い込むように下腹部に息を十分に吸い込んで、股を絞り上げて息を止める。

❷そのまま、息を吐き、下腹部を中からゆるめていく。

CamScannerでスキャン

セイフティゆる
(超安全ゆる体操)

No.17

寝ゆる

# 全身スリ(寝)
## 全身スリスリ体操

### 全身を手でさすりながらゆるめる

人間の体は、皮膚をやさしくさすると、副交感神経が働き、精神的に落ち着いて体が温まってくるという効果があります。

この体操は、その仕組みを利用した体操です。病気の方や、体の弱い方でも横になりながらできるので、身近にいたらぜひ教えてあげてください。自然治癒力の向上効果が期待できます。

**効果**

- 血液循環の改善。
- 副交感神経を優位にする。
- 肩まわりや腕の運動能力の向上。
- 皮膚がスベスベになる。
- 全身の意識が高まる。

**1** 全身の凝ったところをやさしくほぐすように気持ちよくさする。

**2** 胸・肩・腹・腰・太ももなどをさすってほぐす。

**POINT**

全身

- ゴシゴシとこするのはNG。常にやさしくソフトにゆるむようにさする。
- さすりにくいところは、無理をしてさすらなくてもOK。



CamScannerでスキャン

バリエーション

立ちゆる

## 全身スリ(立ち)　全身スリスリ体操

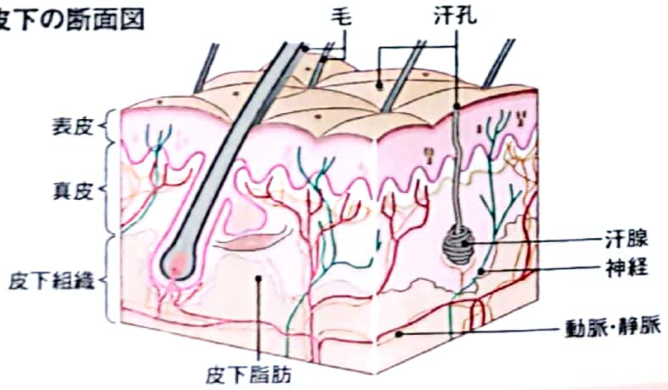
椅子ゆる

## 全身スリ(イス)
全身スリスリ体操

### ここに効く！ この体操の効果

皮膚には感覚器がある。手で皮膚をさすることによって、快適な刺激として脳が情報を受け取ると、副交感神経が優位に働き、内臓の活動性が高まる。さらに毛細血管の血流量が増え、筋肉がゆるみやすくなる性質がある。最近では、さすりによって神経細胞が成長するという研究も発表されている。

皮下の断面図




### ゆる体操のコツ

1回で全身をさすろうとしないで、さすりやすいところからはじめるのがよい。背中などさすりづらい場合は、手の甲を利用するとやりやすい。



CamScannerでスキャン

全身ゆる

No.1

立ちゆる

# 足ネバ

## 足ネバネバ歩き

**体の軸をほぐすように その場歩きをする**

この体操はゆる体操の中で、とくにダイエットを成功させ、体力づくりに適した体操です。

体幹部の奥にあるインナーマッスルをゆるめながら鍛えることで、筋肉がつきやすい体質になり、基礎代謝量が上昇することで、日常の活動量も自然と増えていきます。

毎日30分以上おこなうことが理想的です。

**効果**

- 全身の疲労解消。
- インナーマッスルとセンターの強化。
- 基礎代謝量、日常の活動量、運動量の増加。
- 毎日10～30分でダイエット効果も。
- 歩きの改善。

**1** 腕を気持ちよく振りながらその場歩きをし、体全体をゆるめる。

**2** 次に、かかとだけを浮かし、「ネバネバ」といいながら歩く。

**POINT**

- 同じ側の手脚が一緒に出る歩き方はNG。
- やればやるほど、ますますゆるむようにおこなう。
- 腰まわりばかり動かしすぎて、そのほかの背骨部分が動かないと効果が半減する。



CamScannerでスキャン

立ちゆる

## 手ネバ
### 手ネバネバ歩き

足ネバの上位体操。その場歩きであることを前提にして、体幹部をさらにゆるめていく。同じ側の手と脚を同時に出さないことは、足ネバと共通。手の動きを制限するので、体幹部を振子運動のようにゆるめていく。

●足ネバをしながら、手が太ももにボンドでくっついてしまったかのように歩く。
●しばらく歩いたら足ネバに戻し、さらに脚から手を離してその場歩きをする。

**ここに効く! この体操の効果**

一見、楽しく面白い効果を狙った体操のように見えるが、全身をねばらせるようにその場歩きをすることで、体幹部の波動運動を生み出し、インナーマッスル、とくに大腰筋のトレーニング効果と体幹をゆるめ、ときほぐす効果を生み出している。ゆる体操の中では運動強度が高めの体操なので、カロリー消費効果も期待できる。

**ゆる体操のコツ**

歩行運動を基にした体操なので、左脚を出すときには右手、右脚を出すときには左手が出るようにする。手ネバネバという名称があるように、体でネバネバした感じを出す。



CamScannerでスキャン

全身ゆる

No.2

立ちゆる

# 魚クネ

## 魚クネクネ体操

### 魚のように体をゆらしながら全身をゆるめる

水の中を泳いでいる魚のように背骨を左右にクネクネさせて全身をゆるめることで、基礎代謝量と日常の運動量、活動量が自然と増えていくので、やせやすい体質になります。

この体操で、副交感神経を優位にして脳疲労も解消できるので、暴飲暴食を防ぐ効果も期待できます。

**効果**

- 背骨まわりの凝りを解消。
- 全身の疲労解消。
- 基礎代謝量、日常の活動量、運動量の増加。
- 副交感神経の活性化。
- インナーマッスルとセンターの強化。
- 肩凝り、背中の痛みの予防・改善。

**1** 魚が水の中を泳ぐように、背骨を使って左右にクネクネさせて全身をゆるめていく。

**2** 指先まで脱力させたまま両手を上げて、頭の方に進んでいくようクネクネと全身をくねらせる。

A B C D E

**POINT**

- 背骨でゆるんでいないところがないように、上の方から下の方まで全体をゆるゆるように動かす。
- 手を上げたときに、背骨の一部が固くなることがあるので注意して、よくゆるめる。



CamScannerでスキャン

バリエーション

立ちゆる

# いるかクネ
## いるかクネクネ体操

背骨を前後方向にくねらせてゆるめる。背骨の上の方、真ん中、下の方をまんべんなくくねらせることがポイント。ひざ・股・腹・胸を前後方向にできるだけ大きく移動させる。ゆるんできたら手の動きも加えながら、おこなう。

❶イルカが海を泳ぐように全身を前後にクネクネさせる。

❷下半身も前後にゆられて腰・背中と上に向かって体をゆるめていく。

全身を大きく使うことで、徐々に背骨がときほぐれていく感覚が得られる。

**ここに効く！この体操の効果**

人類は脊椎動物として古い祖先である魚がおこなっていた背骨の横方向の波動運動をDNAレベルで保存していると考えられる。この体操は魚類の背骨の波動運動をおこなう体操である。

**ゆる体操のコツ**

単に胴体をくねらせるのではなく、あたかも背骨が水の中をかきわけて泳ぐようなイメージでおこなう。体幹部に生まれた波動運動が背骨をときほぐし、頸椎や胸椎に付着している筋肉もゆるませてくれる。

全身ゆる

No.3

寝ゆる

# 伸びアー(寝)

## 伸びアーッ体操

### 気持ちよく伸びをして腕・肩・背中をゆるめる

同じ姿勢を長く続けて疲れたときなど、「アーッ」と伸びをすると本当に気持ちいいものです。肩や背中がほぐれ、頭がスッキリして、視界も広くなり、リラックスしてきます。

この体操は、人間が自然におこなっている伸びを体操にしたものですが、良質な気を体内に導入し、気の循環を深めることのできる気功法の奥深い効能が隠されています。

**効果**

- 肩・胸まわりと肩甲部の凝りをときほぐす。
- 慢性疲労の解消。
- 気分向上。
- 不眠の軽減。
- 良質な気の導入循環。

全身の力を抜いて、腕を頭の方に伸ばしながら「アーーッ」と声を出す。

腰や背が反らないように注意する

力まないで腕を伸ばしていく

**ここに効く! この体操の効果**

気功法の中には、はるか遠い星空から良質の気を導入する方法がある。この体操は難しい概念や方法を一切使わず、日常的にごく自然におこなっている動きを取り入れ、良性の気を導入できるようにつくられている。

**ゆる体操のコツ**

アーッと気持ちよく発声しながら、はるか高いところにある天体の運動を追うように腕を伸ばし動かす。

**POINT**

▶ 背中や腰を反らしすぎるのは、腰痛の原因になるおそれがあるのでNG。すでに腰痛気味の方は絶対に反らしすぎないように注意する。



CamScannerでスキャン

バリエーション

立ちゆる

## 手伸びクルン
### 手首押し伸びアーックルン体操

できるだけひじがつくように努力しながら、腕を前に寄せる。その後伸びをして、肘クルン（→P92）までの一連の動きをおこなう。胸の筋肉にやさしい筋トレ効果もある。

❶上腕の内側で脇から胸をこするように腕を寄せていく。できるだけひじがつくように努力する。

❷ひじをつけたまま手のひらを斜め上に向け、ゆっくりと上腕骨が水平、前腕が垂直になるように腕を上げていく。

❸右ページの伸びアーッ体操と同じ要領で「アーッ」と声に出しながら腕を上に伸ばす。

❹腕を下ろして肘クルンの手順❷をする。

椅子ゆる

## 伸びアー（イス）
### 伸びアーッ体操

CamScannerでスキャン

全身ゆる

No.4

立ちゆる

# 波チャップン

## 波チャップン体操

### 楽しく波にのるようにして体幹部をゆるめる

分野を問わず優れたパフォーマンスをする体は、肋骨と肩・肩甲骨の間が見事に分離されており、それぞれを別のものとして認識し、動かすことができます。

この体操で肋骨と肩・肩甲骨の間をゆるめて広げれば、「肩包面（けんほうめん）」という面状のすき間感ができ、ストレスやプレッシャーで押しつぶされそうなときでもリラックスしてのり越えられるようになります。

**効果**

- 肩まわりの凝り、ストレスの解消。
- 上半身の体づかいの高度化。
- 精神面でのリラクセーション効果。
- 肩包面の強力な開発。

**POINT**

- 水の中で波にゆられている感じを大事にするとよい。
- 波は両腕の下から脇を通るようなイメージでおこなう。



CamScannerでスキャン

全身ゆる No.5

立ちゆる

# Vゾーン

## Vゾーン体操

### センターと股関節の意識を高める

センターができるとあらゆる局面で美しく合理的な動きができ、広い視野で物事を見られます。

この体操は、センターを強く形成すると同時に、リンパ節のそけい部のVゾーンを刺激し、リンパの働きを活発にすることで、股関節の意識を高める効果が期待できます。

**効果**

- ストレス解消。
- 美しい姿勢・歩き方。
- 美脚効果。
- 免疫力の向上。
- リンパ節の働きを活発にさせる。
- 股関節の意識を高める。
- 腸腰筋、ハムストリングスの強化。
- センターの形成。

**1**

かかとをつけ、つま先を開いて少し腰を落とす。両手を上げて頭の上にかざす。両手を下ろし、そけい部を小指側でこする。

**2**

元気よく「Vゾーン!」と声に出しながら全身を3回伸ばす。そけい部を切るようにおこなう。

**POINT**

▶脚を伸ばしたとき、お腹を前に突き出したり、腰を後ろに引かないように注意する。



CamScannerでスキャン

全身ゆる

# No.6

立ちゆる

# チャップリン

## チャップリンプリン体操

### 楽しい動きで脳のデュアルタスクとバランス感覚を鍛える

声に合わせて脚を出し、手のひらにプリンをのせてゆらすなど、面白い動きを楽しみながら、全身のバランス感覚や手足を協調させる能力を鍛えます。

別々の動作を同時におこなうので、脳のデュアルタスク機能も鍛えられます。また、脚を外側へ投げ出すような動きは、大腰筋（だいようきん）を鍛える効果があります。

**効果**

- ストレス解消。
- 脳のデュアルタスク機能の強化。
- 全身のバランス能力向上。
- 手足の協調能力を鍛える。
- 大腰筋の強化。
- センターの形成。

**1** 両手の手のひらを水平にし、その上に大きなプリンがのっているイメージで両手の手のひらを交互に見る。

**2** 前を見たまま片足のつま先を交互に上げ、「チャップリン」と声に出し、手のひらをプリンとゆらす。

**3** 同じ動きから今度は左右の手のひらのプリンを交互に見ながら「プリン」と声に出しリズムにのる。2と3を交互におこなう。

A B C D E

**POINT**

自分がイメージしたプリンを手から落とさないようにおこなうことで、バランス能力が鍛えられる。



CamScannerでスキャン

全身ゆる No.7

立ちゆる

# センタースパー

## センター通しスパー体操

### 垂直なラインを体の中に取り込む

センターを鍛えるには、多くの方法があります。この体操では、まわりにあるビルやポール、柱などの直線を利用してセンターを鍛えます。この身のまわりにある直線を「環境センター」といい、身近に複数見つけておくと便利です。

体が固まったままおこなうと、自由度の低いセンターになり、本来の機能を発揮できなくなるので、よくゆるめてからおこないましょう。

**効果**

- センターの形成。
- 歩き・走りなどの運動がムダのないバランスのよい動きになる。
- 広い視野を持って判断ができるようになる。

1 環境の中にある垂直のライン、環境センターを見て右手でなぞる。

2 右手を引き寄せ、環境センターが背骨のすぐ前を通っているかのように写し取る。

3 「スパー」といいながら、背骨の前のラインをなぞって、センターを通す。

**POINT**

- センターの形成にはゆるみが必須。必ずほかの体操でよくゆるめてからおこなう。
- この体操の前後に膝コゾ（→P54）、魚クネ（→P78）、いるかクネ（→P79）をおこなうとより効果的。

顔・首ゆる

# No.1

椅子ゆる

# 背もたれ首モゾ

## 背もたれ首モゾモゾ体操

**背もたれでやさしく首と後頭部をときほぐす**

頭の重さは成人で5kgにもなります。頸椎(けいつい)とそのまわりの筋肉は頭の重さを支えるために、常に大きな負荷が掛かっています。

首まわりは凝りやすく固まりやすい場所なので、この体操でこまめにときほぐしゆるめましょう。

脳疲労の解消にも効果があるので、仕事の合間におこなうと頭がスッキリして、仕事の能率が格段にアップします。

**効果**

- 首、肩、背中の疲労と凝りの解消。
- 脳疲労の解消。
- [illegible]

A B C D E

**POINT**

- 首は激しく動かすと痛めやすいので、やさしく、ソフトにデリケートにおこなう。
- 首を1〜2cmの幅で動かすようにする。



CamScannerでスキャン

寝ゆる

## すね首モゾ
### すねもたれ首モゾモゾ体操

❶相手のすねを借り、自分の首の後ろをすねにあずける。
❷首を左右にモゾモゾ動かしゆるめる。

寝ゆる

## ボトル首モゾ
### ペットボトル首モゾモゾ体操

❶大きいペットボトルにタオルを四つ折りにして敷く。
❷首の後ろにペットボトルを当てて仰向けに寝て、やさしく首をほぐす。

ここに効く! この体操の効果

首に掛かっている重力を解放した状態をつくり、凝りをほぐすことをねらいにしている。目のツボである盆の窪を刺激する効果も大きく期待できる。

ゆる体操のコツ

柔らかい背もたれのイスを使い、やさしくゆっくりと動かすことで、首まわりをときほぐしやすくする。



CamScannerでスキャン

# 首クネ

## 首クネクネ体操

顔・首ゆる

No.2

寝ゆる

### 首をくねらせて首まわりの凝りを取る

重い頭を支える首は、もっとも凝りが生じやすい部分のひとつです。その凝りをときほぐし疲労を解消するには、仰向けになり、首を頭の重さから解放して、首まわりの骨を柔らかく使ってクネクネと動かしてやりましょう。

首モゾ（→P51）、首ゴローリ（→P51）と組み合わせるとさらに効果的です。

**効果**

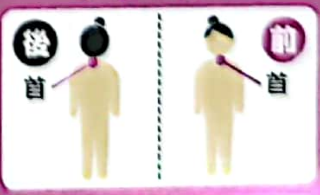
- 首まわりの凝りと疲労の解消。
- 肩凝り・疲れ目・脳疲労の解消。
- 首の痛みの予防、緩和。
- 首まわりの脱力。
- 首の骨格をクッキリさせる。
- センター、とくに上軸の強化。

首すじを左右に「クネクネ」とゆっくりゆらしながらときほぐす。

**ゆる体操のコツ**

「クネクネ」とつぶやきながら、ヘビや魚などクネクネした動物などを思い浮かべておこなうとやりやすい。

**POINT**




- 首を無理に動かすのはとてもあぶないので、ソフトにデリケートにおこなう。
- 首まわりの骨を柔らかく使って、首の肉の中を泳ぐように動かす。



CamScannerでスキャン

立ちゆる

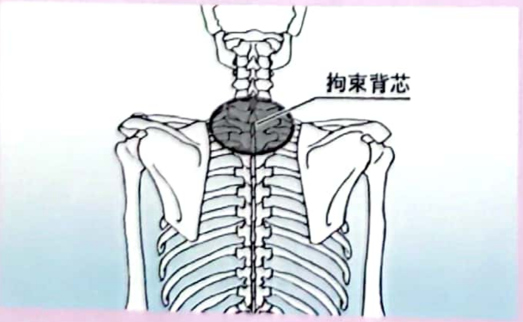
## 首ジワークネ（立ち）
### 首ジワークネクネ体操

首クネの効果をさらに高めるのがこの体操。首すじをやさしくさすり、さすった部分をじっくりと伸ばしてやることで、首をクネクネさせたときの、ゆるみ、ときほぐされる効果がさらに高まる。

❶左に少し首を傾け、右側の首すじを左手で気持ちよくさする。反対側も同様におこなう。
❷息を吐きながらゆっくりと左側の首すじをジワーと伸ばしていく。反対側も同様におこなう。
❸「クネクネ」といいながら首をやさしくクネクネさせて首すじをゆるめていく。

### ここに効く！この体操の効果

この動きに慣れると、頸椎（けいつい）をクネクネさせる波動運動が頸椎から胸椎（きょうつい）に伝わることで、胸椎上部の強力な凝りである拘束背芯（こうそくはいしん）をときほぐせるようになる。上半身の凝りをときほぐすとともに、脊椎系の運動能力を高める効果が期待できる。




椅子ゆる

## 首ジワークネ（イス）
### 首ジワークネクネ体操

CamScannerでスキャン

手・腕・肩ゆる

No.1

立ちゆる

# 手首スリプラ(立ち)

## 手首スリプラ体操

### 手と手首をさすりゆすってときほぐす

日常生活や仕事において、手はとても重要な役割を果たしています。

この体操は、さする動作とゆする動作を合わせた、手と手首を十分にゆるめるための体操なので、手を使う手技能力が格段に上がります。手を動かせば動かすほど脳の活性化につながるので、脳機能の改善にも効果的です。上達すると、驚くほど手〜前腕のスキルが高まります。

**効果**

- 手、手首の疲労解消。
- 肩凝りの解消。
- 日常生活やスポーツで、手を使う動作全般の手技能力の向上。
- 脳機能の改善。

**1**

「気持ちよく」といいながら両手の手首をさする。体を自然にゆらしながらおこなうとゆるみやすい。

手のひらや手の甲、手首をさする

体をクネらせるとよりゆるみやすい

足は軽く開く

**POINT**

- 力にまかせて無理に動かそうとしない。
- 速く振らずにユッタリとおこなう。



CamScannerでスキャン

バリエーション

立ちゆる

## 手スリ
### 手スリスリ体操

ほかの体操の前におこなうと、体のパーツへのさすり効果が一段と高まる。

手から手首を「気持ちよく」といいながら、左右の手を交互に使ってやさしくさする。

椅子ゆる

## 手首スリプラ(イス)
### 手首スリプラ体操

立ちゆる

## 手首プラ
### 手首プラプラ体操

手首スリプラの「プラ」の部分の体操。手首のあおり運動(パタパタ)と前腕の回軸運動(クルクル)を組み合わせることで、高度な手と腕の動きが実現できる。

「プラプラ」といいながら、ゆっくりと手首をプラプラさせて、肩までゆるんでいく気持ちよさを味わう。

2

「プラプラ」とつぶやきながら手首をプラプラさせてゆるめる。

### ここに効く! この体操の効果

手首をゆする体操というと、手首から先の表面だけの動きになりがちだが、大事なことは指のゆれを利用して、手の中の中手骨までをゆるめること。中手骨をこの体操でゆるめると、複雑な動きが可能となる。



CamScannerでスキャン

立ちゆる

# 肘クルン(立ち)

## 肘クルン体操

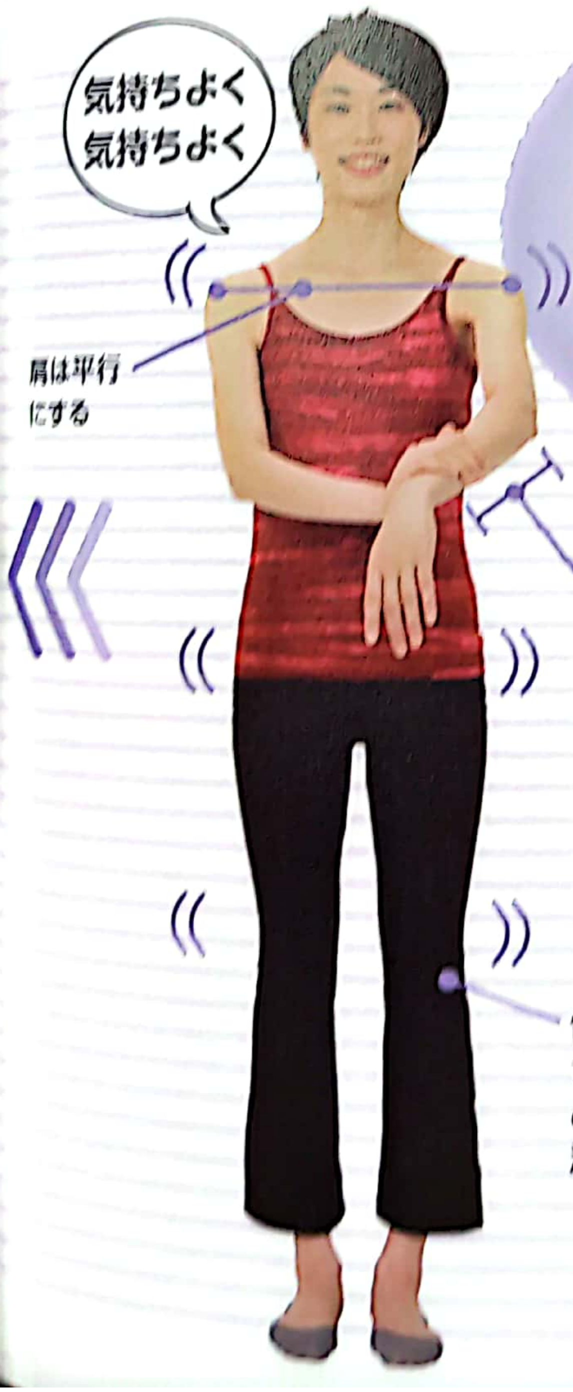
### ひじで円を描くように腕や体をゆるめる

デスクワークや運動など、日常生活で腕の力を使っていることは意外にもあまり多くありません。

腕や体を脱力させながら肩や背中、胸をゆるめられ、筋肉を鍛えられます。肩こりが改善し、呼吸も楽に深くなっていきます。仕事の合間に片手だけでもおこなえる手軽さが魅力の体操です。

**効果**

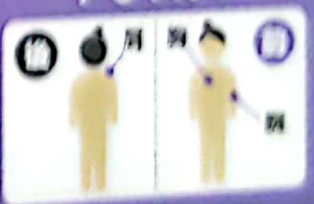
- 肩甲骨〜肩関節まわり・上腕・ひじ関節をゆるめてほぐす。
- センターの強化。
- 上半身を上手に使えるようになる。
- 中心軸が伸びやかになり、情熱や興奮を高める力に役立つ。
- 前腕・ひじのスキルアップ。




**1**

「気持ちよく」といいながら、前腕からひじまでさする。反対側も同様にさする。

**POINT**




- 肩まわり〜腕・手をグラーフと、柔らかく重いロープのように脱力する。
- 肩を上下させるのはNG。ひじの軌道が扁平・楕円になったり、ひじより手が大きく回るのもNG。



CamScannerでスキャン

## バリエーション

### 立ちゆる

## 上腕ジョワーン
### 上腕ジョワーン体操

肋骨まわりをゆるめときほぐしながら筋肉を鍛えられるので、効果が高い。中丹田を活性化する効果は、肘クルンより強い。

❶片方の腕を下げて「気持ちよく」といいながら上腕をさする。

❷反対も同様にさすり、「ジョワーン」といいながら上腕を意識して回す。

### 椅子ゆる

## 肘クルン(イス)
### 肘クルン体操

## 2

腕の力を抜き、ダランと下げたまま、ひじを外側から内側へクルンクルンと回す。

### ここに効く! この体操の効果

肩甲骨まわりの筋肉や、大・小胸筋をゆるめてときほぐす筋トレ効果がある。また、肩凝りの解消、手腕の器用さの向上、呼吸が深くなる効果も期待できる。

### ゆる体操のコツ

ひじは上から見て、左ひじが時計回り、右ひじが反時計回りになる。反対方向の回転は肩甲骨まわりの筋肉が硬くなってしまうのでおこなわない。

No.3

立ちゆる

# 肩甲モゾ

## 肩甲骨モゾモゾ体操

### 肩甲骨まわりをときほぐしゆるめる

肩甲骨まわりは上半身の動きを左右する、大切な場所です。

肩甲骨から腕を使えるようになると、キーボードのタイピングが楽に素早くおこなえます。

また、テニスやゴルフ、ボーリング、ダンスなど腕から先を使うスポーツでは、腕の器用さが向上するので、いちじるしい上達が期待できます。

**効果**

- 肩、腕の疲労の解消。
- 肩凝りの解消。
- 腕の動きの強化。
- 腕の器用さの向上。
- 呼吸が深くなる。
- 気持ちが楽になる。

**ゆる体操のコツ**

肩甲骨を自分でさするだけでなく、ほかの人にさすってもらったり、床や壁などにこすり付けるのも効果的。

モゾモゾ
モゾモゾ

**1** 全身の力を抜き、「モゾモゾ」といいながら、肩甲骨を意識してモゾモゾと動かす。

**2** 腕を動かさないようにしながら、肩甲骨と肩甲骨の間を閉じたり開いたりする。

A B C D E

**POINT**

- 肩を固定して、腰ばかりを動かすと効果が半減するので、できるだけ肩甲骨自体を動かす。
- 力んで動かすとかえって肩まわりが固まるので注意。



CamScannerでスキャン

手・腕・肩ゆる

No.4

立ちゆる

# 肩甲クル

## 肩甲骨クルクル体操

### 肩甲骨を回しながらときほぐす

多くのスポーツでは、上半身、とくに肩甲部の動きがパフォーマンスの成否を決定付けます。肩甲部を効果的に使いこなすには肩甲骨を肋骨から引き剥がすことが大切です。

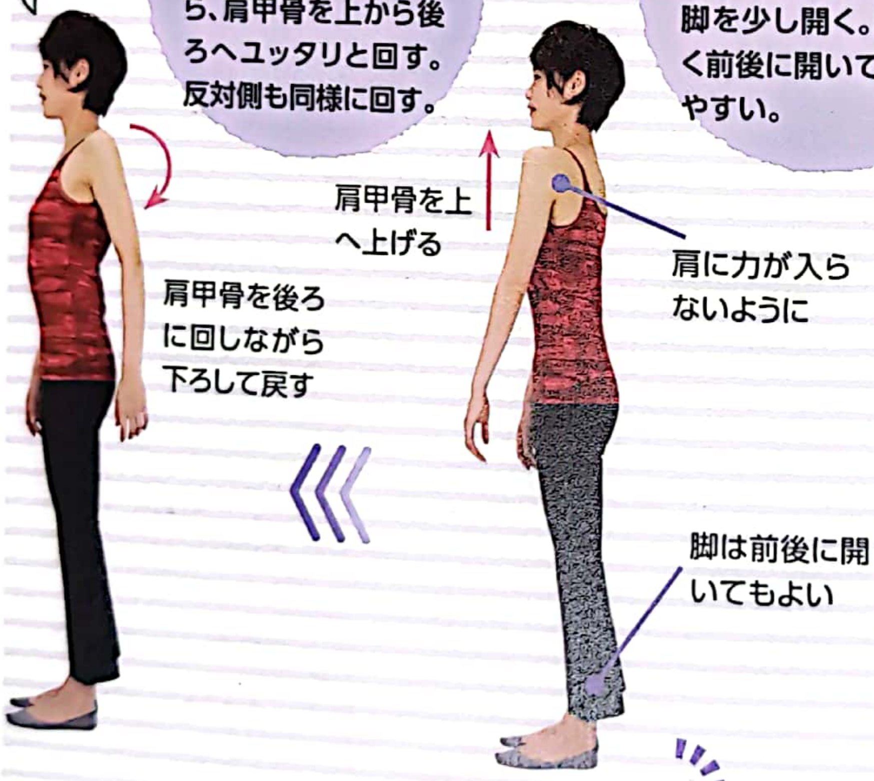
この体操は、肩甲骨を前から後ろにクルクルと大きく回すことで、肩甲骨、鎖骨、肩関節と肋骨の間をときほぐしゆるめます。

**効果**

- 肩まわりの疲労の解消。
- 肩凝りの解消。
- 肩甲骨まわりの筋肉をときほぐす。
- 体の左右のバランスを整える。
- 肩甲骨、鎖骨、肩関節が肋骨から自由に使えるようになる。
- ベスト、アーダー、センターの形成。

**1** 上半身を脱力させて、脚を少し開く。脚を軽く前後に開いてもやりやすい。

**2** 「クルクル」といいながら、肩甲骨を上から後ろへユッタリと回す。反対側も同様に回す。



**ゆる体操のコツ**

胸郭を回さずに体幹を正面に向けたままおこなう。肩はクルンと軽やかに回し、決して力んでおこなわない。

**ここに効く！この体操の効果**

人間の腕や肩は左右同じ動きをしないことが多い。片側だけ肩まわりを動かすと、両側一緒におこなうよりもバランスが崩れやすい。片側だけで正しくおこなえると、ベストやアーダー、センターの強化につながる。

**POINT**

▶片方の肩だけでおこなうので、胸郭が回りやすい。胸郭が回転すると、肩が回転しているように見えるが、腰椎など体幹部の運動になってしまい、効果が半減するので注意が必要。



CamScannerでスキャン

手・腕・肩ゆる

No.5

立ちゆる

# 肩ギュー

## 肩ギュー体操

### 肩凝りをときほぐしながら身体意識を鍛える

ゆる体操は体をゆるめるだけでなく、やっている本人が気付かない間に自然とセンターや丹田(たんでん)などの身体意識が形成されるように工夫してつくられています。

この体操と、次のページで紹介する肩ドゥワーをあわせておこなうと、センターと上・中・下丹田を同時に鍛えることができます。

**効果**

- 肩凝りの解消。
- 首、肩周辺の疲労の解消。
- ストレスの解消。
- 落ち着きが得られる。
- センター、上丹田(じょうたんでん)、中丹田(ちゅうたんでん)、下丹田(げたんでん)の形成。

**1**

左肩の僧帽筋(そうぼうきん)をダラーッと下げて「気持ちよく」といいながら肩をさする。右肩も同様にさする。

体をさするゆれにまかせてゆらしながらおこなってもよい

**ゆる体操のコツ**

擬態語を上手に使いながらおこなうとやりやすくなる。肩を引き上げるときに顔を少し上に向けると、センターと上丹田の形成に役立つ。

**POINT**

- 肩に力を入れすぎるのはNG。
- 高く引き上げすぎるとかえって固まるので、自分にとって無理のない、できる範囲でおこなう。



CamScannerでスキャン

## バリエーション

### 立ちゆる

# 肩ドゥワー
## 肩の荷ドゥワー体操

肩の力を抜いた状態で上腕を前方にまっすぐ水平に伸ばすことで、胸から背中に息を入れやすくなり、息を吐きながら腹に息を落とすと、下腹の意識が強化される。

❶肩にのった重い荷物を両手で抱えるように腕を巻き込む。

❷肩の荷を床に下ろすように両手を前に投げ出し「ドゥワ――」といいながら長く息を吐く。

## 2

斜め上を向き、僧帽筋を「ギュ――」といいながら引き上げる。

## 3

ひと息に「ドサ――」といいながら、一気に脱力し、上げていた肩をドサッと下ろす。

### ここに効く! この体操の効果

僧帽筋にわずかに力を入れ、主に肩甲挙筋（けんこうきょきん）を使って持ち上げることで、僧帽筋の脱力を促すのがねらい。擬態語を適切に使えば、よりスムーズにおこなえるようになる。

CamScannerでスキャン

No.6

立ちゆる

# 肩ユッサ

## 肩ユッサユッサ体操

### もも裏のバネを使って肩をゆすってゆるめる

肩を後ろから前へ回しているだけのように見えますが、ハムストリングスから生まれたエネルギーを、上半身に伝えることで、肩の回転運動を起こしています。

体を固定させて肩だけを回すときよりも、はるかに深い部分までときほぐすことができます。

四足動物の走る動作を基につくられた体操です。

**効果**

- 肩凝りの解消。
- ハムストリングスの強化。
- 美脚・ダイエット。
- [illegible]子、センターなど総合的に身体意識を鍛える。

ユッサ
ユッサ

肩を回そうとするのではなく、下半身のエネルギーで回されるようにおこなう

**1** 股関節まわり、太ももの表と裏、ひざを気持ちよくさする。

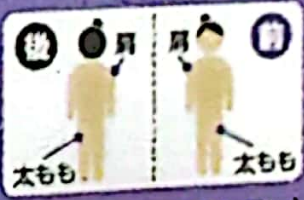
**2** 太ももの裏側のバネから生まれるエネルギーをうまく使って、肩に伝えていくつもりで。

**ゆる体操のコツ**

ひざを屈伸させるのではなく、もも裏で地面を蹴るような感覚でおこなう。上体をやや前傾させるとやりやすい。

A B C D E

**POINT**




- 肩の力で回さないこと。激しくおこなうのはNG。
- 体幹部を無理に曲げたり伸ばしたり、ひざの[illegible]力でおこなうのもよくない。



CamScannerでスキャン

手・腕・肩ゆる

No.7

立ちゆる

# プランおじぎ

## 腕プラーンおじぎ体操

### 腕を振りながら体幹部の奥をゆるめる

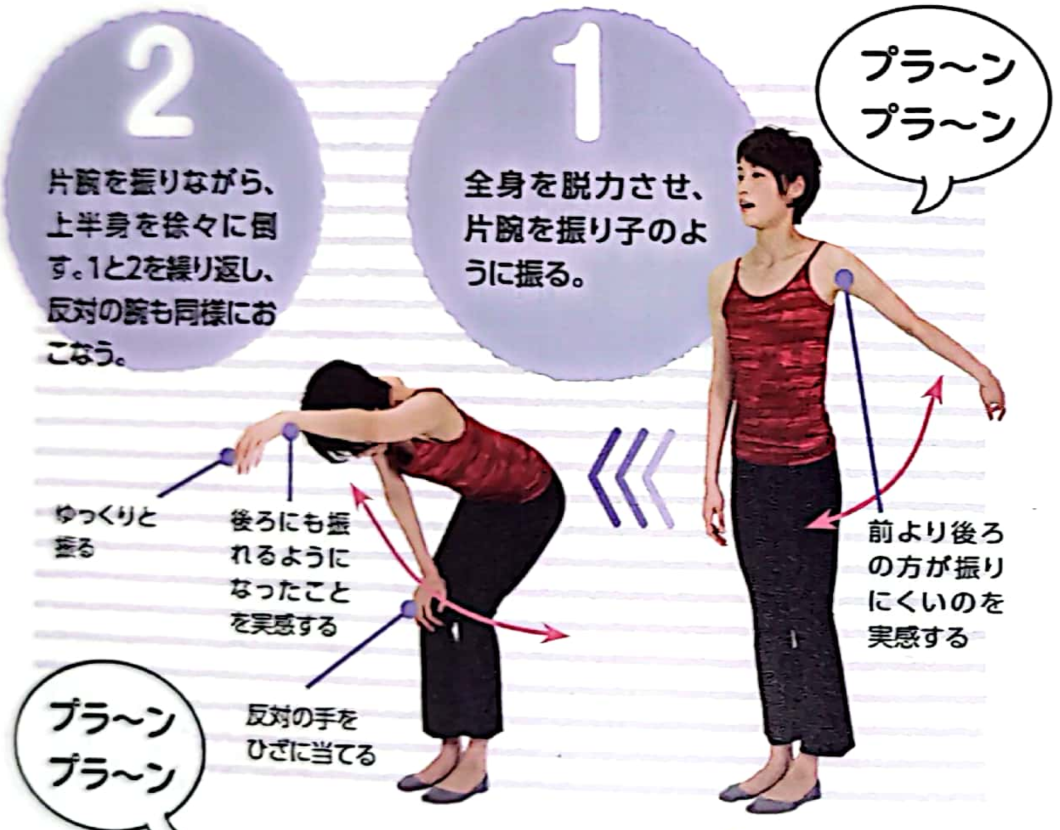
腕を気持ちよく振って颯爽(さっそう)と歩く人は、若々しく見えてとても素敵です。

この体操をおこなうと、肩甲骨まわりが楽にゆるめられ、自然に腕を大きく振れるようになるので、今までよりずっと楽に美しく歩けるようになります。

肩甲モゾ（→P94）と組み合わせると、肩凝りや肩まわりの疲労が解消されてさらに効果的です。

**効果**

- 肩凝りの解消。
- 肩まわりの疲労の解消。
- 歩きの改善。
- 腕を使うスポーツの上達。
- 体幹部の脱力。



**POINT**

- 力まかせに腕を振るのはNG。
- 腕の振りが前後均等になるようにおこなう。

**バリエーション**

立ちゆる

### 腕プラン

#### 腕プラーン振子体操

肩甲骨まわりをゆるませ、体幹部を垂直に起こして腕を振ると、前後均等に振ることが簡単にできる。

❶片腕を脱力させて「プラ～ン」といいながら前後に振る。

❷反対の腕も同様におこない、両腕をブランコのように同じ方向に振る。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

No.1

寝ゆる

# すねプラ（寝）

すねプラプラ体操

## すねを上下にゆすってときほぐす

最近はO脚に悩む女性が増えてきました。脚の外側に体重が掛かった状態が習慣化し、その重さに耐えるために筋肉が固まったことが主な原因です。

この体操は、凝り固まった脚の外側の筋肉をゆるめることで、立ち方・歩き方を驚くほど改善できます。

**効果**

- O脚の改善。
- すねの凝りと疲労を解消。
- 脳疲労の解消。
- 大腰筋の活性化。
- 脚のラインが美しくなる。
- センターの形成。
- 歩行運動の上達。
- フットワークの改善。

呼吸しやすいように手を体の脇に置く

全身を脱力させて仰向けに寝てひざを立て、右脚を左ひざに掛ける。足首とすねを脱力し上下にプラプラとゆらす。脚をゆらす振動が背骨を通じ次第に全身に伝わり気持ちよくなる。

A B C D E

**POINT**

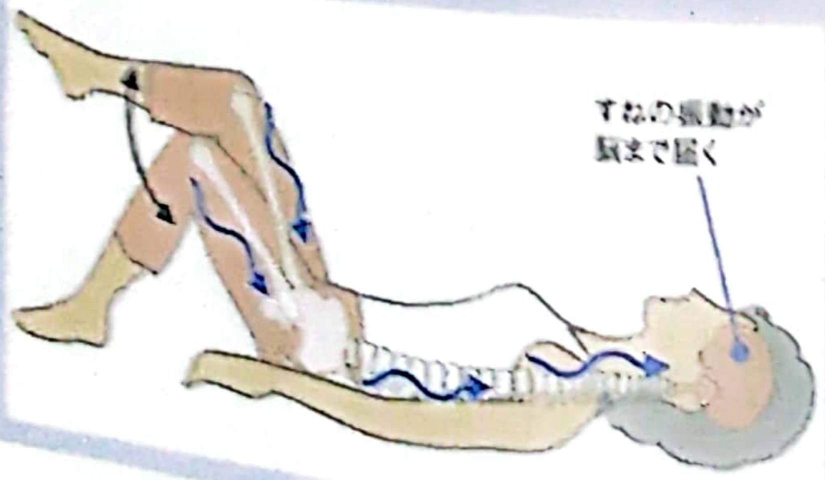
▶もも前の力を使って動かしたり、ひざに力が入ったままおこなったりするのはNG。

## バリエーション

### すねブラ(イス)
すねブラブラ体操

ここに効く！
この体操の効果

すねをゆらすと上下の振動が頭まで届き、[illegible]背骨を通り、固まった背骨をひとつひとつときほぐすので、[illegible]できる。




ゆる体操のコツ

全身をダラーッとさせて、とくに脚を脱力させておこなうこと。自分が気持ちいいと思えるように動かすのがポイント。慣れてきたら、少し位置を変えておこなうのもよい。

足・脚・股関節ゆる

No.2

立ちゆる

# 片手腿スリ

## 片膝休み膝腿スリスリ体操

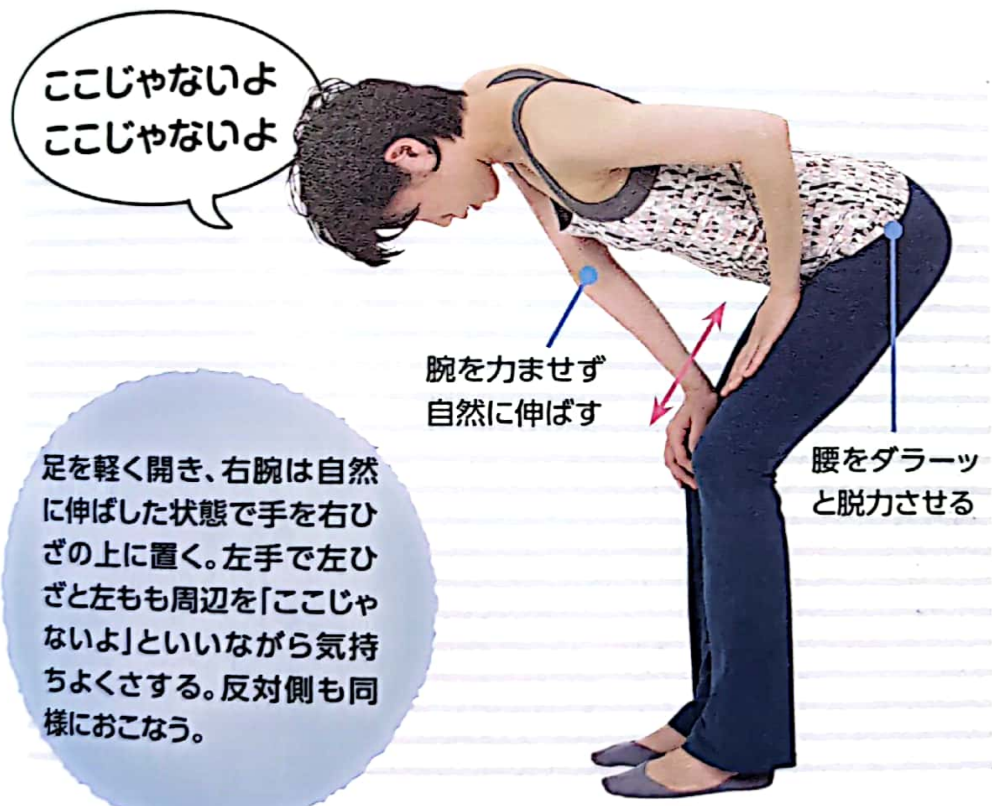
### もも前の力みをやわらげて もも裏を活性化

本来、もも前にある大腿四頭筋（だいたいしとうきん）はブレーキを掛けるための筋肉です。もも前を使いすぎる人は動きのムダが多く、脚がすぐに疲労してしまいます。一方、もも裏が使えるようになると、疲労しづらくなり、歩行が力強く楽になります。

この体操でもも前に頼る体から、もも裏を使う体へシフトしましょう。

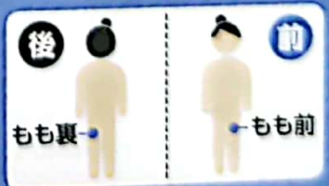
**効果**

- ひざともも前の力を抜く。
- もも裏を活性化。
- もも前がスッキリ。
- 裏転子（うらてんし）、センターの形成。
- 体幹部の脱力。
- 歩行運動の上達。




足を軽く開き、右腕は自然に伸ばした状態で手を右ひざの上に置く。左手で左ひざと左もも周辺を「ここじゃないよ」といいながら気持ちよくさする。反対側も同様におこなう。

**POINT**




- ▶ひざを曲げすぎたり、伸ばしすぎるのはNG。
- ▶すねの角度は垂直にする。

**バリエーション**

立ちゆる

### 片手ハムスリ

#### 片膝休み腿裏スリスリ体操

足を軽く開き、右腕は自然に伸ばした状態で手を右ひざの上に置く。左手で左もも裏を「ここだよ」といいながらやさしくさする。反対側も同様におこなう。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

No.3

立ちゆる

# ハムスリ

## ウッススリスリ体操

**もも裏をしごいてハムストリングスを鍛える**

スーパーモデルのような颯爽（さっそう）として、大股でリズミカルな足運びの秘訣は、センターと裏転子（うらてんし）にあります。裏転子はハムストリングスを活性化させる身体意識のこと。

この体操でしっかりとしたセンターを形成して、裏転子を使って歩くことができれば、誰もがうらやむ美しい歩き方が実現できます。

**効果**

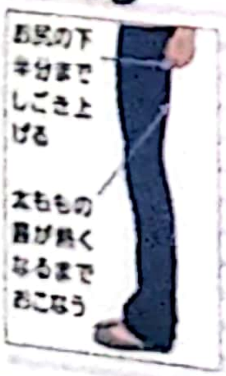
- 裏転子の強化。
- ハムストリングス・大腿部を鍛える。
- センターの形成。
- 歩行、走行能力の向上。
- お尻のシェイプアップ。
- 颯爽とした歩きの実現。



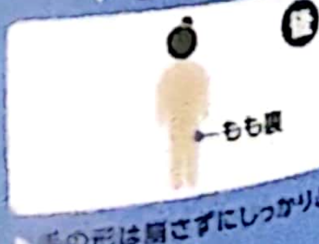
**1** 片手でひさしをつくり、おでこにかざして「ウッス!」と大きな声で挨拶する。

**2** かざした片手をそのままの形で、太ももの真ん中に持ってくる。

**3** しごき上げるように太ももを下ろす。10回ほど繰り返し、反対側も同様におこなう。




**POINT**




- 手の形は崩さずにしっかりと裏転子に当てる。
- 足裏は静かに着地するように心がける。



CamScannerでスキャン

No.4

座ゆる

# 足裏スリ(座)

## 足裏踵スリスリ体操

### かかとで足裏をマッサージしてときほぐす

土踏まずは、円滑な姿勢制御をおこなったり、足に掛かる衝撃を緩和させる大事な役割をになっています。

最近は慢性的な運動不足で足の力が弱り、後天的な扁平足(へんぺいそく)が増えています。この体操で土踏まずをときほぐし、足の疲れを取って機能を高めましょう。

ていねいに時間を掛けておこなうことで、自己治癒力を刺激する効果も期待できます。

**効果**

- 足裏の疲労回復。
- 全身の血行改善。
- 土踏まずのセンサーの向上。
- 重心コントロール能力の上達。
- かかとの意識強化。

**バリエーション**

寝ゆる

**足裏スリ(寝)**
**足裏踵スリスリ体操**

**POINT**

▶かかとを土踏まずに強引に押しつけておこなってはいけない。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる
No.5
寝ゆる

# 転子(てんし)グニュー
## 股関節グニュー引きつけ体操

### 脚を引きつけて股関節前側の凝りをほぐす

適切なケアをしない限り、私たちは歳を取るにつれて、体中が凝っていきます。とくに股関節のまわりが固まってくると、歩きがぎこちなくなり、年齢よりも老けて見えがちになります。股関節の前側の硬化は歩行だけでなく精神面でも大きなブレーキになりますから、この体操で股関節を適度にストレッチして、ゆるめましょう。

**効果**
- 股関節前面の凝りを取り除く。
- 腰の疲労を取る。
- 腰痛の予防。
- 颯爽(さっそう)とした歩きになる。
- 精神が前向きになる。

仰向けに寝て、片ひざを両手で抱える。「グニュー」といいながら、抱えたひざを胸の方に引き寄せては元に戻す。反対側も同様におこなう。

**ここに効く! この体操の効果**

骨盤と大腿骨(だいたいこつ)を、股関節を軸にして股関節の前面の筋肉を挟みつぶすようにしてほぐす。股関節周辺は、かなり強力に固まっているためほぐしにくく、手でほぐすにも大きな力が必要だが、この体操なら容易にほぐすことができる。

**POINT**

- 強引にひざを引っ張るのはNG。腕の重みを自然に掛けるようにおこなう。
- 上の手で下の手首を包むように持ち、手から腕を脱力させる。
- ひざが外側に向いたり、内側に入ったりしないように注意する。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

No.6

寝ゆる

# 足ヤダ（寝）

## 足ヤダヤダ体操

### 足をヤダヤダさせながら脚全体をゆるめる

子どもの頃、親におもちゃをねだったり、おやつをせがんだりしたとき、思い通りにならず「ヤダヤダ～」といって、その場に寝ころびながら足をバタバタさせてダダをこねた思い出はありませんか？

この体操は、心身ともにゆるんでいた幼少の頃に一気に戻してくれる効果が期待できます。

**効果**

- 心が明るく晴々する。
- ストレス解消。
- 脳疲労の解消。
- 腸腰筋の活性化。
- 運動能力アップ。
- 腰割りの基礎トレーニング。

子どもがヤダヤダとするように、両脚を交互に引きつけたり、押し出したりしてゆるめる。

ひざを脱力させ、無理のない範囲で外側に開く

脚を開くのが難しい人は、脚を外に開きながらそけい部をさするとよい

**バリエーション**

椅子ゆる

### 足ヤダ（イス）

#### 足ヤダヤダ体操

イスにもたれ掛かりひざを外側に向けて、十分に脱力させた状態で、両脚を交互に引きつけたり、押し出したりすることで腸腰筋が鍛えられる。

ひざを無理のない範囲で外側に開く

**POINT**

- 最初から無理して脚の運動を深くおこなわず、徐々に深くしていく。
- ひざをまっすぐ持ち上げて落とすと刺激が強くなりすぎるので、できるだけ無理のない範囲で脚を開いておこなう。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

No.7

立ちゆる

# 足モジ

## 足モジモジ体操

### 足裏から脚の付け根までをゆるめ低血圧改善が期待できる

子どもの頃、恥ずかしい思いをしたり、トイレを我慢したとき体をモジモジさせた記憶はありませんか？

この体操はモジモジした動きを使って、脚全体をゆるめます。脚は常に体重が掛かっているため、ときほぐすのが難しいのですが、この体操なら楽にほぐすことができます。

**効果**

- 血行の改善。
- 低血圧の改善。
- 脚の疲労の解消。
- 冷え、むくみの解消。
- ストレス解消。
- 脚のラインをシェイプアップ。
- ももの下側のゆがみや角度を正常化。
- 脳の活性化。
- 老化予防。

**1** 足裏から太ももへと下半身を柔らかく使い、モジモジさせてゆるめていく。

**2** 体全体を使って、目いっぱい恥ずかしさを表現できるとよい。

**POINT**

- 足裏を中心にていねいにおこなうと、ほかの部位もより動かしやすくなる。
- 寒いときは靴の中だけでも、モジモジさせるだけで、血行の改善、脚の疲労回復などに効果がある。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

# No.8

座ゆる

# 外くるブシ（座）
## 外くるぶしブシブシ体操

### 外くるぶしですねをときほぐす

すねはもっとも凝りやすい場所のひとつ。日々の忙しさに追われると、すねの前側の筋肉が凝ってきます。

この体操なら自分の外くるぶしを使って、手軽にすねをゆるめることができます。

すねスパー（→P57）とすねプラ（→P100）を組み合わせるとさらに効果的です。

### 効果

- 脚の疲労の解消。
- すねの凝りをときほぐす。
- 血行の改善。
- 冷え、むくみの解消。
- 脚、とくに下もものラインをスッキリさせる。

バリエーション

寝ゆる

### 外くるブシ（寝）
外くるぶしブシブシ体操

POINT

- 長いストロークでおこなうと、ポイントを外しやすいので、短いストロークで適確におこなう。
- ダラーッと脱力しながら重みを掛けるとより深い部分まで刺激が届く。



CamScannerでスキャン

No.9

立ちゆる

# 腰割りスリ

## 腰割りスリスリ体操

### 腰割りで股関節をゆるめながら鍛える

腰割りは、昔の日本人が得意とした姿勢です。相撲においては稽古の基本となる動きです。

腰割りに熟練すると股関節の機能が高まると同時に、安定感と機敏性の両方が身に付きます。

手で股関節まわりをさすることによって、股関節まわりが固くならずに、筋トレ効果を出すことができます。

**効果**

- 股関節の機能向上。
- ハムストリングス、大腰筋の強化。
- 動きの安定感と機敏性の向上。
- センター、下丹田、裏転子の形成。
- 精神的安定感の確立。

**1** 足を肩幅ほど開いて、股関節まわりから腰の裏側までさする。

**2** さすりながら、ゆっくりと腰を落としたり戻したりを繰り返す。

A B C D E

**POINT** 前

- 無理に足幅を広くして、腰を深く落とそうとせず、はじめは無理のない足幅と深さでおこなう。
- さすり運動で股関節まわりをゆるめながらおこなう。慣れてきたら、少しずつ足幅を広げて、腰を下ろしていく。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

# No.10

寝ゆる

# 腿すねスリ

## 腿すねスリスリ体操

**楽な姿勢で脚をさすってゆるめる**

この体操は、脚同士を互いにマッサージすることで、脚と腰の疲れをいっぺんに取り去ることができるオススメの体操です。

もも前の内側やひざまわりとすねの内側を同時にリフレッシュできるので、血行改善にも最適。腰をよく使うので、仙腸(せんちょうかんせつ)関節をときほぐす効果も期待できます。

**効果**

- もも、ひざ、すねなど脚全体の疲労の解消。
- 歩きの改善。
- 内転筋(ないてんきん)やふくらはぎのケア。
- ひざや脛骨(けいこつ)の内側の意識強化。
- 脚の外側の筋肉を脱力。

**1** 下になった太ももの内側を、上の足のすねの内側でこするようにさする。

**2** 次に下のひざの内側を、上のひざから太ももを使ってこする。

**3** 最後に下のひざの内側を上のひざの内側でこする。反対も同様におこなう。

**バリエーション**

椅子ゆる

### 脚(きゃく)スリ　脚スリスリ体操

❶右ひじを右ひざについて、左手で右脚の内側をさする。

❷次に左ひじを左ひざについて、右手で右脚の外側をさする。ひじをそのままにして、反対も同様におこなう。

A B C D E

**POINT**

▶もも前の力を使って動かしたり、ひざに力が入ったままおこなったりするのはNG。



CamScannerでスキャン

足・脚・股関節ゆる

# No.11

立ちゆる

# 足パタ

## 足パタパタ体操

### 小刻みに足踏みしながら太ももの裏を鍛える

パタパタと床にまいた粉をはたくつもりで足踏みすることで、脚全体をときほぐします。

ハムストリングスと大腰筋(だいようきん)を刺激できるので、お尻のシェイプアップやたるんだ太ももの引き締めにも非常に効果的です。

また、上達すると大腰筋から脊椎(せきつい)まわりのインナーマッスルを自在に鍛えられるようになります。

**効果**

- 脚全体の筋力の維持
- 脚全体をときほぐす。
- ハムストリングスと大腰筋の強化
- むくみの改善。
- ヒップラインが美しくなる。
- [illegible]

**ゆる体操のコツ**

ひざを自然に伸ばして脱力させ、脚を付け根からまっすぐ引き上げるようにして足踏みする。

ひざを伸ばし、脚の付け根からまっすぐ引き上げるイメージで、床にまいた粉を足裏でパタパタとはたくように足踏みする。

**POINT**

- ひざをなるべく曲げない。
- ひざに力を入れるのはNG。
- できるだけセンターをキープしておこなう。軸足側に重心が偏りがちなので注意する。

**バリエーション**

立ちゆる

### 足パタおじぎ

#### 足パタパタおじぎ体操

足パタをしながらゆっくりとおじぎの動作を加えたもの。ハムストリングスを鍛える効果がさらにアップ。

体幹ゆる

No.1

立ちゆる

# 胸背(むねせ)フワ

## 胸フワ背フワ体操

### 胸と背中をユッタリと開き、ときほぐす

胸まわりが固まってくると、呼吸が浅くなり、ストレスや疲れをため込みやすくなります。

この体操で胸まわりを広げ、開き、ゆるめていくと、胸・背中・肋骨まわりがゆるみ、呼吸も深くなります。リフレッシュしたいときに最適な体操です。上達すると、上胸部が大きく美しくなり、ウエストもグッとしめる効果が期待できます。

**効果**

- ストレス解消。
- 肩・胸まわりの凝りをときほぐす。
- 呼吸が深くなる。
- 免疫力の向上。
- 美肌効果。
- プレッシャーに強くなる。

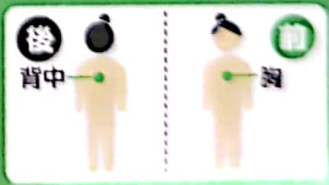
**1** 「気持ちよく」といいながら、胸全体をさする。

**2** 大きな声で「フーワ――」といいながら、両腕を開き胸を広げ開いていく。

**3** 「フーワ――」といいながら、腕を前に出し、背中を広げ開く。最後に胸から背中をモゾモゾとほぐす。

A B C D E

**POINT**




- 胸を開くときは背中を縮こまらせない。
- 背中を開くときは胸を縮こまらせない。
- 背中を開くときに股関節を屈曲させたおじぎの姿勢にならないように注意する。



CamScannerでスキャン

## バリエーション

### 立ちゆる

## 脇フワ
### 脇フワモゾモゾ体操

この体操で脇をゆるめ、ユッタリと開いていくと、懐の深い、精神的にドッシリと構えられる人になれる。

❶左肩をダラーッと下げて、左脇を右手で気持ちよくさする。反対も同様におこなう。

❷「フーワー―」と大きな声を出しながら、左脇をゆっくり大きく開く。反対も同様におこなう。

❸脇と脇の間をときほぐすように「モゾモゾ」といいながらモゾモゾさせてゆるめていく。

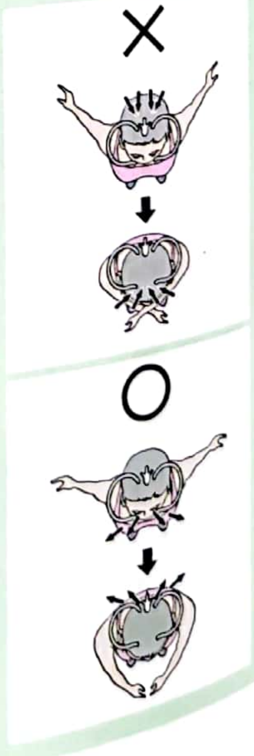
### 立ちゆる

## 胸周りフワ
### 胸周りフワー体操

胸背フワと脇フワを組み合わせた体操。肋骨の上の肩包面（けんほうめん）の開発法としても効果がある。

### ここに効く！ この体操の効果

この体操は、従来のストレッチが持つ片側を伸ばすと反対側が縮むという弊害（へいがい）を克服し、両側とも広げ開き、胸郭が大きく広がるように工夫されている。



### 立ちゆる

## 腹背（はらせ）フワ
### 上腹フワ
### 下背フワ体操

胸のやや下の胃のあたりと背中の下部をゆるめる体操。胃腸の働きを改善し、消化機能を高める効果が期待できる。

❶上腹部を気持ちよくさする。両手を使ってもよい。同じように背中の下もさする。

❷「フーワー―」といいながら、上腹部を開いていくイメージで前に出す。次に背中の下側も同じように声を出しながら広げ開いていく。



CamScannerでスキャン

体幹ゆる

No.2

立ちゆる

# 腹腰フワ

## 下腹フワ腰フワ体操

### 腰の凝りをほぐして下丹田を強化

ストレス社会と呼ばれる現代、どんなときにもドンと構えていられる強い精神力が欲しいところ。

この体操で、下腹部と腰まわりをゆるめると同時に、心身の安定感をもたらす身体意識である下丹田を育てれば、周囲の人から頼りにされるハラの据わった人になれます。

**効果**

- 下腹・腰まわりの凝りの解消
- 下丹田の形成
- 心身の安定感が高まる。
- スポーツ・武道・芸術などで安定した動きができる。
- 疲れにくくなる。
- 肥満や婦人科系の病気の予防

**1**

下腹部を気持ちよくさする。両手を使ってもよい。同様に腰もさする。

**POINT**

- 下腹部を丸く動かせば、腰に力を入れて回らさない。
- 力を抜いていく。
- 気持ちよくフーッ・ワーッと声に出しながら広げ抜いていく。



CamScannerでスキャン

## バリエーション

### 立ちゆる

# 腰裏スリ

## 腰裏スリスリ体操

この体操は腹腰フワに含まれる、腰裏を気持ちよくさする部分を取り出したもの。腰痛の予防に効果が期待できる。

全身を脱力させて、「気持ちよく」といいながら、腰の裏を両手でさする。さする動きにまかせて全身をゆらしておこなってもよい。

## 3

次にやや前屈みになり、同じように声を出しながら腰を広げ開いていく。最後に下腹部と腰をモゾモゾ動かしてゆるめる。

## 2

「フーワー」といいながら、下腹部を広げていくイメージで前に出す。

体幹ゆる

No.3

立ちゆる

# 腰クネフリ

## 腰クネフリ体操

### 腰横をゆるめて股関節の働きをよくする

腰の横にある中殿筋は、歳を取るごとに筋肉の硬化がもっとも現れる部分のひとつです。ここが凝ってくると、筋肉が縮んでガニ股になり、いかにも年寄りっぽい立ち方、歩き方になってしまいます。

いつまでも若々しく颯爽とした姿でいるために、この体操で中殿筋をゆるめましょう。

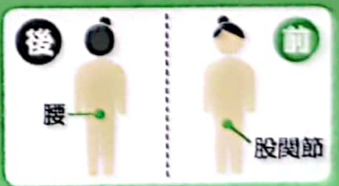
**効果**

- 中殿筋の凝りをときほぐす。
- ガニ股、O脚の改善。
- 変形性膝関節症の予防。
- 股関節の働きをよくする。
- 歩きの改善。

**1** 股関節の横がゆるむようにさすりながら、腰を少しずつ横にずらしていく。

**2** 股関節がゆるんできたら、お尻を少し前に振る動作も加え、回転運動をおこなう。

**POINT**




- 腰を横にずらす幅は、体の条件に応じて、適切な範囲でおこなう。
- 無理に大きく動かそうとすると、股関節を痛める可能性があるので注意。

**バリエーション**

立ちゆる

**腰横スリ**
**腰横スリスリ体操**

腰クネフリの腰横を気持ちよくさする動作を取り出した体操。

立ちゆる

**腰クネ**
**腰クネクネ体操**

腰クネフリの腰を横にずらしながらクネクネさせる動作を取り出した体操。

立ちゆる

**腰フリ**
**腰フリフリ体操**

腰クネフリのお尻を少し振りながらフリフリさせる動作を取り出した体操。



CamScannerでスキャン

体幹ゆる
No.4
立ちゆる

# 壁腰(かべこし)モゾ
## 壁もたれ腰モゾモゾ体操

**腰を壁にもたれながらときほぐしゆるめる**

腰をほぐすには重力から解放することがポイント。この体操は寝ゆると違い、壁さえあれば立ったままでもできるので、仕事の休憩中でも気軽にできます。

ソフトにデリケートにおこなうことで、腰痛を予防したりやわらげる効果が期待できます。

**効果**
- 腰の張り、凝りを解消。
- 腰痛の予防、緩和。
- 足腰の冷え、だるさの解消。
- 慢性疲労の解消。
- 全身の新陳代謝の活性化。
- センター・下丹田の形成。

壁に腰から背中を当てる。「モゾモゾ」といいながら、左右のひざを交互に軽く曲げ伸ばしして、腰を壁にこすり付けてほぐしていく。

**POINT**

- 腰を反らせておこなうのはNG。
- 体重をうまく壁にあずけて腰の負担を減らす。
- 壁と腰との間にすき間をつくらないようにする。



CamScannerでスキャン

体幹ゆる

No.5

息ゆる

# お腹ペコポコ

## お腹ペコポコ体操

**お腹をペコポコさせて腹横筋（ふくおうきん）を鍛える**

下腹ポッコリの大きな原因のひとつが、コルセット筋と呼ばれる腹横筋のたるみです。加齢とともに衰えやすい腹横筋を鍛え、スッキリしたお腹を実現しましょう。

この体操は、横隔膜筋（おうかくまくきん）・腹横筋のトレーニングと同時に、内臓を効果的にマッサージできます。

### 効果

- 腹横筋、横隔膜筋を鍛える。
- お腹のシェイプアップ。
- ダイエット。
- メタボリックシンドロームの予防、改善。
- 胃腸の改善。
- ストレス解消。
- 下丹田（げたんでん）の形成。
- 声がよく通るようになる。

**1** 思いっ切り息を吸って「ペコー」といいながらお腹をへこませて締める。

**2** 息を吐きながら「ポコー」といい、お腹をふくらませる。1と2を数回繰り返しおこなう。

### ここに効く! この体操の効果

「ペコー」と下腹をへこませると、腹横筋が縮み、横隔膜筋がたるむ。「ポコー」と下腹を出すと、腹横筋がたるみ、横隔膜筋が縮む。同時に内臓を効果的にマッサージできるので、ゆる呼吸法の基礎トレーニングとしてもオススメ。

### バリエーション

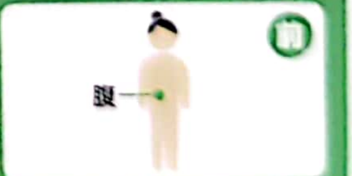
息ゆる

**お腹ペコポコペコー**
**お腹ペコポコペコー体操**

お腹ペコポコの「ペコー」「ポコー」のあと、さらにもう一度「ペコー」といいながら、お腹をへこませる。

A B C D E

### POINT




- 肩に力が入ってしまうことが多いので、上半身をよくゆるめておこなう。
- 坐骨モゾ(→P60)と組み合わせてセンターをつくっておこなうとさらによい。



CamScannerでスキャン

体幹ゆる

# No.6

立ちゆる

# 背腰ダラー

## しゃがみ背腰ダラー体操

### しゃがみながら腰背部を伸ばしてゆるめる

腰の反りを放っておくと正しい姿勢を崩し、腰痛の原因になります。

この体操は、しゃがみながら腰背部から首までの筋肉を、両腕の重みを掛けて自然に伸ばすことで、腰の反りを取り除きます。さらに詰まっていた椎間板（ついかんばん）が自然に開くので、背骨の自由度を高める効果も期待できます。

**効果**

- 腰痛の改善・予防。
- 太もも、ひざ、足首の凝り疲労の解消。
- センターの強化。
- 背腰の理想的なストレッチ。

腰幅程度に立ち、両手を頭の後ろで組む。ゆっくりとひざを曲げかがんでいく。両腕の重みが首、背中を通り腰に伝わるようにし、腰をゆっくりと伸ばす。

**POINT**

▶力まかせに腰を伸ばしたり、無理に力で首を押し下げるのはNG。

**バリエーション**

立ちゆる

### 両膝背腰ダラー

#### 両膝休み背腰ダラー体操

脊椎が自然とストレッチされ、背中と腰の疲労がやわらぐ。

足を軽く開いて両ひざに手を置く。「ダラー」といいながら腰と背中を脱力させてゆるめる。



CamScannerでスキャン

体幹ゆる

No.7

立ちゆる

# 柱角背骨スリ（ちゅうかく）

## 柱角背骨スリスリ体操

### 背骨の意識を高め、センターを通して体を自由に使う

背骨と肋骨の間には「脊肋（きょうろく）関節」があり、ここが固まってくると体の動きがにぶるだけでなく、老化の原因にもなります。

この体操は、柱の角などを使って、脊肋関節を簡単にときほぐせる体操なので、いつでも好きなときにひとりで背骨まわりをときほぐすことができます。また、センターの基礎トレーニングとしても重要です。

**効果**

- センターを通す。
- 背骨まわりをときほぐす。
- 背骨の意識を高める。
- 体を左右に分けて自由に使える能力が高まる。

背骨の右側を柱の角に当ててもたれ掛かり、「スリスリ」といいながら上下に動かす。左側も同様におこなう。

**ここに効く! この体操の効果**

背骨まわりの筋肉が固まると、背骨との区別がつかなくなってしまう。この体操は背骨のすぐ脇の微細な筋群を刺激することで、背骨をクッキリと浮き出させて、背骨を意識することを促してくれる。

**POINT**

- 必ず縦方向にこする。柱の角に背骨を当てたまま、左右に体をゆらすのは背骨を痛めるのでNG。
- 背骨をこすり終わり、反対に移るときは必ず一度、体を柱のかどから離して移動する。



CamScannerでスキャン

# コンビゆる

複数人でおこなうコンビネーションゆる。相手との信頼関係をしっかりと築き、ケガをしないよう信頼に応えることが大切。

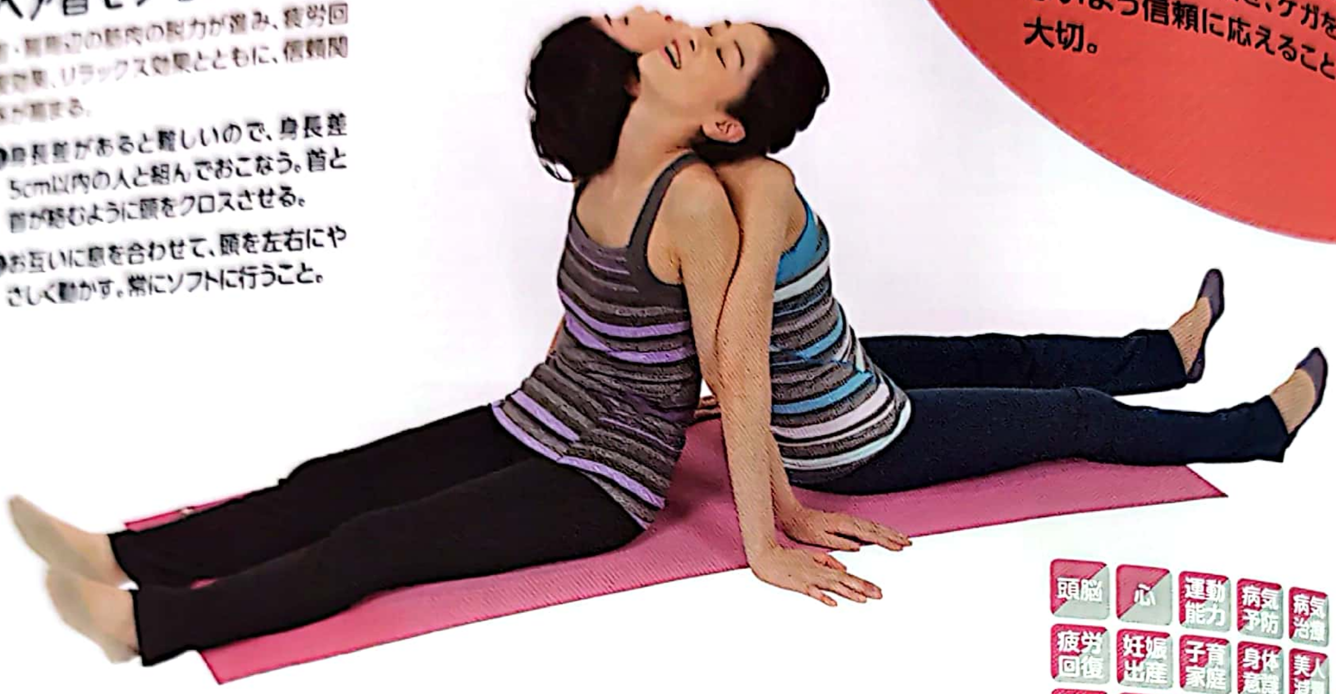
座ゆる

## ペア首モゾ
### ペア首モゾモゾ体操

首・肩周辺の筋肉の脱力が進み、疲労回復効果、リラックス効果とともに、信頼関係が高まる。

❶身長差があると難しいので、身長差5cm以内の人と組んでおこなう。首と首が絡むように頭をクロスさせる。

❷お互いに息を合わせて、頭を左右にやさしく動かす。常にソフトに行うこと。



頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療
疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量
若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力

頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療
疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量
若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力

寝ゆる

## ペア重ねモゾ
### ペア重ねモゾモゾ体操

下の人がほぐれていくのを感じると、上の人もほぐれていく。体幹の脱力が進み、背骨や肋骨、腰などが気持ちよくゆるむ。骨粗しょう症の可能性がある人はやってはいけない。

❶体重／体格が似た人を選び、背中合わせで寝る。基本的には上の人が動かして下の人は受け手になる。

❷柔らかくゆっくりとしたテンポで左右に全体的に波動運動になるように動かす。じっとしていてもOK。

CamScannerでスキャン

# ゆる呼吸法

各内臓器官にダイレクトに働きかける呼吸法。呼吸法の前後に坐骨モゾ(→P60)をおこなうと、より正確に高い効果を得られる。

ゆる呼吸法

## 胃呼吸
### 胃力強化ゆる呼吸法

体幹内の筋活動を促して、胃を中心とした内臓の新陳代謝を高める。

❶左手を胃袋の上(みぞおち)あたりに横向きに当て、左手の甲に右手を重ねる。

❷ゆっくりと鼻で息を吸いながらお腹をふくらませる。手で押すのではなく、胃で手のひらを押す感覚。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹を引っ込める。手が届かなくなるくらい思い切りへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療
疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量
若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力

ゆる呼吸法

## 小腸呼吸
### 小腸力強化
### ゆる呼吸法

息が長くなり、自然に呼吸のテンポもゆっくりになる。

❶おへそと骨盤の前部(小腸の中心)の位置に左手を斜め下に向けて置き、その上に右手を交差させるように重ねる。このとき、腸と手のひらが自然と互いに押し合っている感じを味わう。

❷ゆっくりと鼻で息を吸いながら、手のひらを押すようにお腹をふくらませる。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治療
疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人減量
若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力



CamScannerでスキャン

ゆる呼吸法

# 大腸呼吸
## 大腸力強化ゆる呼吸法

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 頭脳 | 心 | 運動能力 | 病気予防 | 病気治療 |
| 疲労回復 | 妊娠出産 | 子育家庭 | 身体鍛錬 | 美人減量 |
| 若返り力 | 受験力 | 仕事力 | 人間関係 | 睡眠力 |

骨盤に沿って、カイロをお腹に入れて
貼ったような温かさを感じられる。

❶写真のように下腹全体を取り囲み右→左の順で両手のひらを当てる。

❷ゆっくりと鼻で息を吸いながら、手のひらを押すようにお腹をふくらませる。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

ゆる呼吸法

# 肝臓呼吸
## 肝臓力強化ゆる呼吸法

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 頭脳 | 心 | 運動能力 | 病気予防 | 病気治療 |
| 疲労回復 | 妊娠出産 | 子育家庭 | 身体鍛錬 | 美人減量 |
| 若返り力 | 受験力 | 仕事力 | 人間関係 | 睡眠力 |

肝臓は大半が右の肋骨の中に隠れている。これを刺激するには、呼吸をしながら肋骨の中に手を入れ、体の内側と外側から刺激を与える。

❶写真のように両手をお腹の横・脇腹に当てて両腕を脱力させると、自然に肝臓に圧が掛かる。

❷ゆっくり鼻で息を吸いながら、手のひらを押すようにお腹をふくらませる。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

❺終わったら体幹内部の左右のバランスを取るために、イスの座面の右端に右手をつき、体を右に傾けながらゆっくり1度呼吸する。



CamScannerでスキャン

ゆる呼吸法

# すい臓呼吸
## すい臓力強化
## ゆる呼吸法

すい臓は胃と十二指腸の後ろに隠れ、位置を特定するのが難しい部位。この体操ですい臓をしっかりと意識する。

❶写真のように左腕と右腕を重ねて両腕を脱力させる。左腕が胴体に巻きついて、すい臓に自然に圧が掛かるようにする。

❷ゆっくりと鼻で息を吸いながら、左手を押すようにお腹をふくらませる。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

❺すい臓呼吸を終えたときにイスの座面の左端に左手をつき、体を左に傾けながらゆっくり1度呼吸をする。これは体幹内部の左右のバランスを取るための大切なストレッチ。

ゆる呼吸法

# 腎臓呼吸
## 腎臓力強化
## ゆる呼吸法

体の内側に、腹巻を巻いたかのようなポカポカした温かさを感じられるようになる。

❶写真のように、背中側に両手を当てる。このとき、左右の薬指をくっつけるが、届かなければ無理しなくてもよい。

❷腎臓で手のひらを押すようにお腹に息を吸い入れる。

❸口でゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。

❹❷と❸を合計3セットおこなう。

CamScannerでスキャン

ゆる呼吸法

# 全内臓呼吸

## 全内臓力強化
## ゆる呼吸法

「お腹の中に重く柔らかい、ドヨドヨしたものが入っている」というふうに内臓の重みを感じながらおこなう。

❶頭と腰に枕や折りにたたんだタオルを敷き、ひざを立てて仰向けになり、背中が1番低く、お尻と頭が少し高くなるようにする。腰を中心にモゾモゾさせて、体幹部をときほぐす。

❷ゆっくりと鼻で息を吸う。息を吐き切らず、半分残して息を止める。

❸お腹全体を意識しながら、お腹を思い切りへこませて胸をふくらませ、口から息を吐く。

❶❷と❸を合計3セットおこなう。

ゆる呼吸法

# 腸管呼吸

## 腸管免疫力強化
## ゆる呼吸法

痛い・固い・苦しいところは腸管の免疫力が下がっているので、これを探し、刺激して、腸管全体の免疫力を強化する。

❶仰向けに寝て全身を脱力する。腰を中心にモゾモゾさせて、体幹部をときほぐす。

❷鼻から息を吸い、口から吐きながら少しだけ息を残す。お腹をへこませながら胸をふくらませる。内臓を引っ張り上げる感覚。

❸息を止めた状態で両手をお腹に当て、左右の人指し指と中指を1本の棒のように使い、お腹の痛い・固い・苦しいところを探しながらときほぐし、苦しくなったら息を口から吐く。

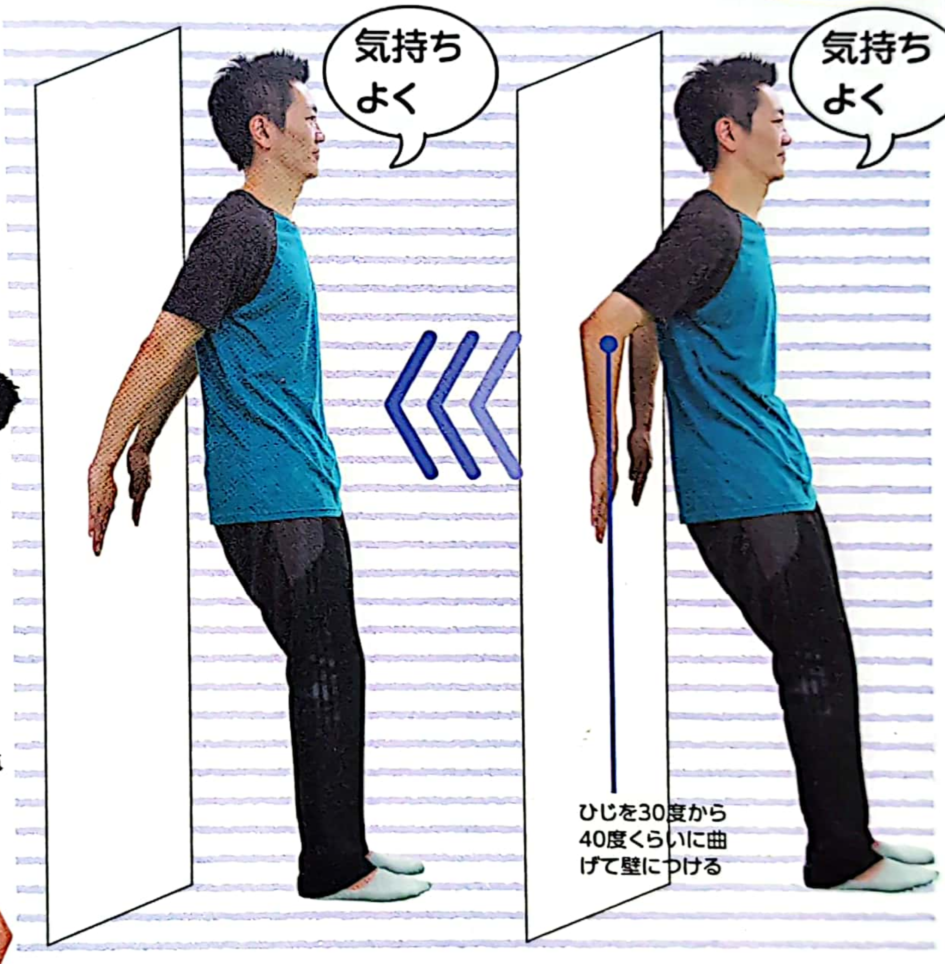
❶❷と❸を3回繰り返したら体をモゾモゾさせる。これを1～3セットおこなう。

CamScannerでスキャン

# ゆる筋トレ

通常の筋トレよりも楽にゆる〜くおこなえるゆる筋トレ。仕事のちょっとした息抜きとしても気軽におこなえる。体を固めず、ゆるめるように行うと効果が高まります。

頭脳　心　運動能力　病気予防　病気治療
疲労回復　妊娠出産　子育家庭　身体癒麗　美人減量
若返り力　受験力　仕事力　人間関係　睡眠力




❶足を軽く開き、背中を壁にもたれ掛け、両手をお尻の高さに置き、腰の両脇につけて少しだけ前にかがむ。

❷腕・前腕から手を使って壁を押し、1.5秒掛けて壁からゆっくり体を離し、3秒静止。1.5秒掛けてゆっくりと壁に体を戻す。

5回×2セット以上

## 壁後（かべうしろ）プッシュ
### ウォールバックプッシュ

壁後プッシュは若い人から高齢者まで誰でもできる。壁さえあればどこででもできる手軽さが魅力。仕事の合間にも簡単にリフレッシュできる。

このゆる筋トレの前後でおこなうと、より効果が期待できるゆる体操
肘クルン(→P92)、上腕ジョワーン(→P93)、腕プラン(→P99)、伸びアー (→P80)、肩ユッタリ(→P66)、腰モゾ(→P52)

## バリエーション

5回×2セット以上

## 床後（ゆかうしろ）プッシュ
### フロアバックプッシュ

❶床にお尻をつけて座り、足を軽く開き、体幹部を後ろ手で支える。このとき、ひざを90度に曲げる。

❷体幹部の体重を少し後ろに掛けながら、ひじを少し曲げておく。

❸お尻を浮かせるようにひじを伸ばす。この動作を1秒掛けてゆっくり伸ばし、2秒止まり、1秒掛けてゆっくり下ろしていく。

CamScannerでスキャン

左右各5回×2セット以上

# 壁前両(かべまえりょう)プッシュ
## ウォールフロントプッシュダブル

同じ運動でも、ゆっくり停止し、ゆっくり戻すとより筋肉に負荷が掛かる。

❶壁から1足半〜2足離れ、脚を腰幅に開く。手を壁につけて、肩幅ほど開く。

❷1.5秒掛けてゆっくり壁を両手で押しながら壁に体を寄せ、片脚を浮かせて前に出す。そのまま3秒静止する。

❸1.5秒掛けてゆっくりと壁から体を離しながら壁から体を離し、脚をおろす。反対側も同様におこなう。

頭脳 心 運動能力 病気予防 病気治癒
疲労回復 妊娠出産 子育家庭 身体意識 美人流麗
若返り力 受験力 仕事力 人間関係 睡眠力

このゆる筋トレの前後でおこなうと、より効果が期待できるゆる体操
腕プラン(→P99)、肩ギュー (→P96)、肩ユッタリ(→P66)、肩ユッサ(→P98)、肘クルン(→P92)

バリエーション

左右各3回×1セット以上

# 壁前片(かべまえかた)プッシュ
## ウォールフロントプッシュシングル

❶壁前両プッシュの片手バージョン。左肩と胸骨のちょうど中間くらいの脇の高さに左手を置く。

❷壁前両プッシュと同様におこなう。

❸反対の手も同様におこなう。

CamScannerでスキャン

この筋トレの前後でおこなうと、より効果が期待できる体操
腰クル(→P70)、脚ユッタリ(→P62)、振子グニュー(→P105)、全身スリ(腹部まわり、→P74)、肘クルン(→P92)、腰モゾ(→P52)

❶全身を脱力させ、両ひざを立て、右ひじと左ひざをつける。

❷姿勢をキープし、左手で腹筋まわりを「気持ちよく」といいながら5回さすり、左足を戻す。反対も同様におこなう。

**左右各3回×2セット以上**

# クロス腹筋
## さすりクロス腹筋

クロス腹筋をおこないながら、腹筋まわりを「気持ちよく」と声に出してさすると、柔らかく鍛えられる効果が期待できる。準備運動としてひじとひざをさすっておくとよい。

CamScannerでスキャン

5回×1セット以上

# ライトブリッジ

ライトブリッジ

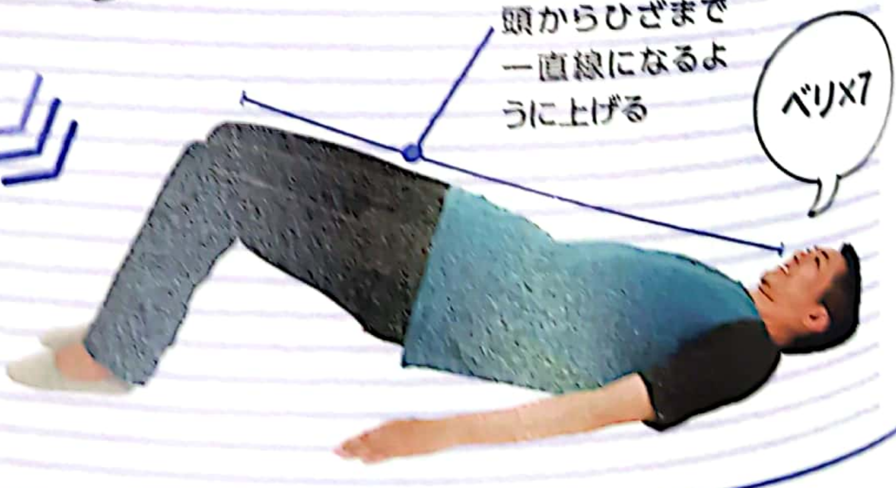
通常のブリッジのように腰を反りすぎて痛める危険性のない、安心して取り組めるライトなブリッジ。1回ごとに腰モゾ(→P52)を取り入れて、ゆるめるのがポイント。

❶全身を脱力し、仰向けに寝て両ひざを立てる。

❷「べりべりべり」といいながら、床に貼りついた腰をはがすように、尾骨の方から背中をゆっくりと上げる。

❸腰を上げたまま体勢を維持し、背中を首に近い方から「ダラー」と声に出してゆっくりと下ろす。

❹❷〜❸を合計5回繰り返す。




この ゆる筋トレの前後でおこなうと、より効果が期待できるゆる体操
腰モゾ(→P52)、肩モゾ(→P65)、首モゾ(→P51)

このゆる筋トレの前後でおこなうと、より効果が期待できるゆる体操
坐骨モゾ(→P60)、膝コゾ(→P54)、踵クル(→P70)、足ヤダ(→P106)、ハムスリ(→P103)、片手ハムスリ(→P102)、腰モゾ(→P52)

5回×1セット以上

# TDスクワット

## TDスクワット

TDスクワットのTはテーブル、Dはデスク。腕腰モゾ(→P53)をおこない、腰をよく脱力させてからおこなうとよい。

❶デスクの一番手前側に両手を平行に置く。脚は垂直に、ももは平行になるように立つ。

❷ゆっくりと腰を下ろしていく。

❸1.5秒掛けて立ち、1.5秒静止。1.5秒掛けて腰を途中まで下ろし、座らずに3秒静止。この動作を5回繰り返す。5回目でイスに腰を下ろす。

バリエーション

5回×1セット以上

# チェアスクワット

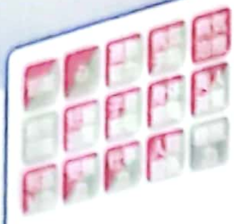
## チェアスクワット

❶イスに浅く座り、両手を前に伸ばす。または両手を両ひじの上につくように交差させる。脚は垂直に、ももは平行になるようにする。

❷1.5秒掛けて立ち、1.5秒静止。また1.5秒掛けてイスに腰を下ろす。

❸5回繰り返したら、1セット終了。セットが終わるごとに坐骨モゾ(→P60)をおこなう。

CamScannerでスキャン



朝昼晩各2回×1セット以上

# 骨盤底筋トレ（こつばんてい）
## 全骨盤底筋トレ

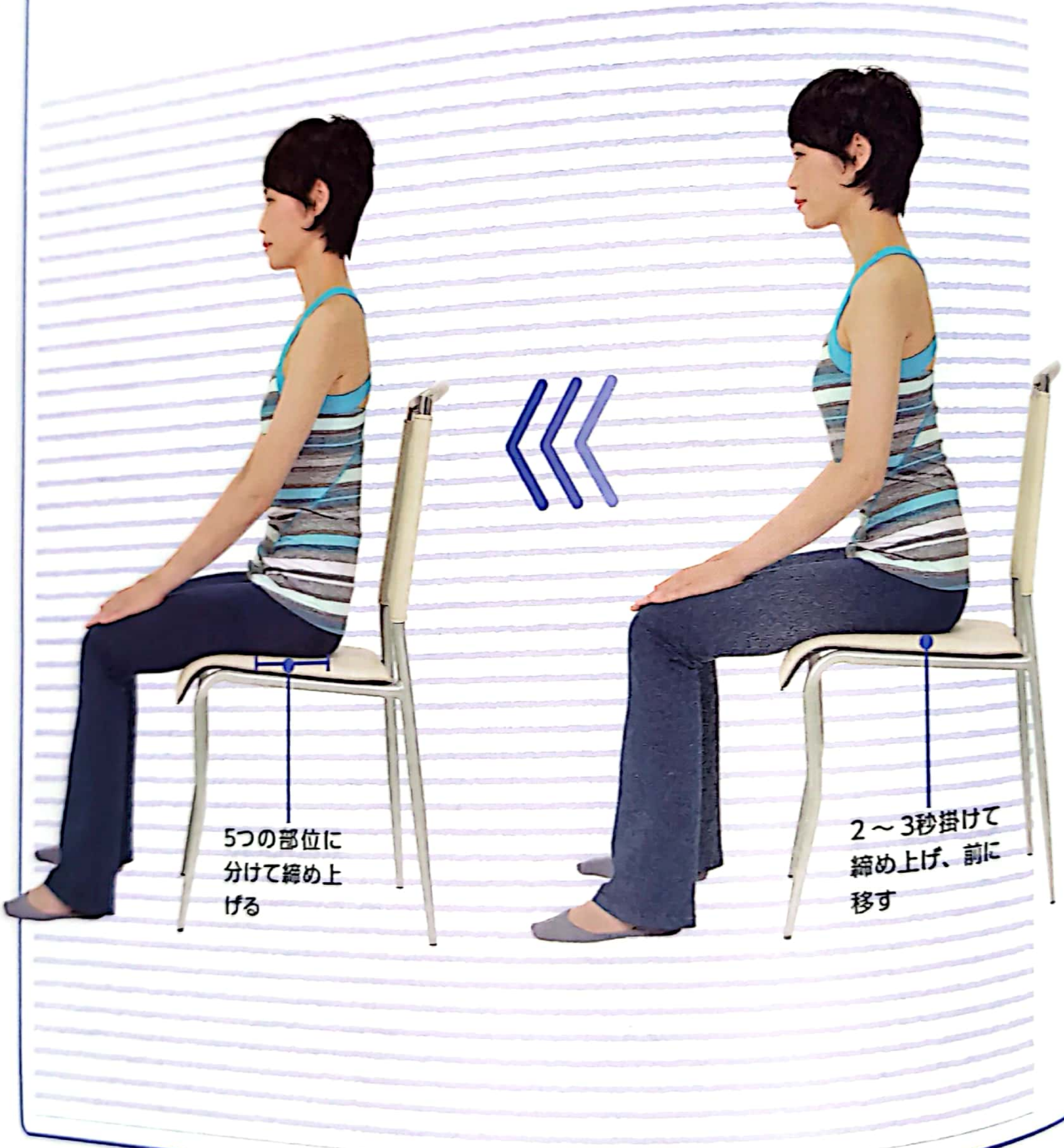
骨盤底の病気、障害のリスクを克服するだけでなく、同時にセンターが高まり、軸のぶれない精神的な強さも身に付くたいへんお得な筋トレ。坐骨モゾ(→P60)をおこない、背筋を伸ばしてはじめるとよい。

❶座面と骨盤底の触れているところを意識する。

❷骨盤底の一番後ろの肛門あたりをキューと上に締め上げる。

❸センターをだんだん前へ平行移動させ、肛門より少し前をキューと締め上げる。

❹さらに前に移動させ、中間・その少し前・骨盤の前端を分けて合計5つの部位を締め上げる。同様に前から後ろに戻し締め上げる。



# 多彩に役立つゆる体操

全身

## ドンガバチョ

### ドンガバチョ体操

イスに浅く座り、股関節から太ももに掛けて無理なく開く。「ドン・ドン・ガバ・チョ」といいながら、リズムに合わせて「左肩を入れて戻す(ドン)→右肩を入れて戻す(ドン)→両脚を閉じる(ガバ)→両足を開く(チョ)」とおこない、3〜5回繰り返す。

全身

## 風ソヨ

### 新春の風ソヨソヨ体操

新春の風が吹いてくるイメージで、「風にのってソヨソヨソヨソヨ〜」といいながら、楽しい気持ちで右下から左上の方向に向かって、手をヒラヒラさせる。今度は左下から右上に向かって、手をヒラヒラさせる。同じ動作を何度か繰り返す。

全身

## ほどゆる歩き

### パーツパーツほどゆる歩き

腕を大きく振ったり脚を放り出しながら手から腕、肩から肩甲骨、肋骨、腰の裏、腰の横、ももの前、ひざ関節、すね、足首を個別にゆるめながら歩く。最後にすべての部位を脱力しながら歩く。

全身

## 大地エッチラ

### 大地エッチラオッチラ体操

脚を大きめに開いて立つ。上半身をゆるめ、股関節の前に手を平行に置く。大地を踏みしめるように「エッチラ」「オッチラ」といいながら上下動をする。体をときどきゆるめながらおこなう。

全身

## 天スリヒラ

### 天スリスリヒラヒラ体操

天井を拭くようなつもりで右腕を上げて、天を「スリスリ」といいながら小指の方向に向かって回すように動かす。そしてほぐすようにヒラヒラと右腕を下ろす。反対の腕も同様におこなう。高齢者やひじ・肩に障害のある方は無理をしないこと。

全身

## 肘膝クロス

### 肘膝クロスダブルオッス体操

両手で拳をつくり、ひじとひざを体の正面で同時にクロスさせながら、体の軸、センターを通して立つ。そして静かに「オッス」といいながら、拳で十字を切るように空手の自然体のポーズを取る。反対側も同様におこない、何度か同じ動きを繰り返す。

全身

## もみじヒラ

### もみじヒラヒラ体操

全身の力を抜き、もみじが舞い落ちるように、手を上から下へヒラヒラさせて、手から腕、肩をときほぐし、ゆるめる。腕の高さ、手の向きを変化させて、楽しみながら動かすのがコツ。

全身

## まといフワリ

### まといフワーリ体操

「フワーリ、フワーリ」といいながら、腕をセンター中心に、まといが回るようにゆっくりと回す。徐々に足幅を広くし、空を飛んでいるようなつもりで、腕を「フワーリ、フワーリ」と回す。腰やひざをひねりすぎないように注意する。



CamScannerでスキャン

全身

## 踏み台昇降
### 踏み台昇降体操

頭のてっぺんを真上から吊られるようにスッと背すじを伸ばし、踏み板に対してすねが垂直になるように足を置く。すねをできるだけ垂直にキープして、体を持ち上げる。真下から押し上げられ、真上から吊られる感覚を保つのがポイント。

全身

## 天地スパー
### 天地通しスパー体操

両手の指をそろえ、地球の中心を指差す。右手を地球の中心から「スパー」といいながら背骨の前をなぞるように上げ、天を突き刺す。右手を天から「スパー」といいながら背骨の前をなぞるように下ろし、地球の中心に突き刺す。左手も同様におこない、3回繰り返す。

顔・首

## 頬づえフーン
### 頬づえスーフウーン体操

イスに座り、机の上で両手で頬づえをつく。手のひらで両頬を包み込み、頭の重さをあずけ、全身をゆるめる。「スー」と心の中でつぶやきながら鼻から息を吸い、深く納得するように「フウーン」と口を閉じたままゆっくりと鼻から息を出す。

顔・首

## 頬づえペチ
### 頬づえペチペチ体操

イスに座り、机の上で両手で頬づえをつく。手のひらで両頬を包み込み、頭の重さをあずけ、全身をゆるめる。顔を右に傾けて、左手で「ペチペチ」と心の中でつぶやきながら横顔をやさしく叩く。反対の手も同様におこなう。

手・腕・肩

## 肩腕（けんわん）クルンノビ
### 肘引き両肩クルン腕ノビノビ体操

両ひじを「グーッ」と後ろに引く。腕を下ろして、肩を数回「クルン、クルン」といいながら、ほぐすように前に回す。両腕を伸ばすように、横から斜め後ろに「ノビー、ノビー」といいながら、両腕を開いて伸ばしていく。同じ動きを何度か繰り返す。

全身

## 天ピシークルン
### 天ピシーッダラークルン体操

歩行中に「ピシーッ」といいながら腕を伸ばした状態で頭上に上げる。両手の指先を軽く合わせて指先を天に向ける。上げた腕を「ダラー」と一気に落とす。「クルン」といいながら、ひじを後ろから前へ円を描くように外回りで回してゆるめる。

全身

## 天スーパリン
### 天スーッパリーン体操

足を肩幅より広げ、両手を体の前で指先を下に向け軽く合わせる。地球の中心から息を吸うつもりで、息を吸いながら腰を深く落としていく。「スー」といいながらひじを伸ばしたまま両手を上げていく。「パリーン」といいながら天を割るように両手を左右に広げ開く。

全身

## 手足ヤダ
### 手足ヤダヤダ体操

子どもがヤダヤダをするように、手と脚を「ヤダヤダ」といいながら動かす。手と脚を交互に引きつけたり、押し出したりしてゆるめる。体幹部の奥までゆるむようにおこなう。腰の悪い人は片足を立てておこなうとよい。

全身

## 全身ノビ歩き
### 全身ノビノビその場歩き

全身をノビノビさせて背すじを伸ばし、ノビノビした気持ちで、ノビノビと腕を振り、ノビノビとした足踏みで、「ノビー、ノビー」「気持ちよーく、気持ちよーく」といいながらその場歩きをおこなう。慣れてきたら、つま先立ちするように伸びながら歩く。

全身

## 腕背ノビ
### 腕支え背ノビノビ体操

両足の間を拳がひとつ入るくらいの幅に開き、壁に向かって腕を目いっぱい伸ばして立つ。「ノビー」といいながら、目いっぱいつま先を立てて体を伸ばす。「ノビー」といいながら、目いっぱい腕を伸ばして元の位置に戻る。この動きを何度か繰り返す。



CamScannerでスキャン

足

## 足横スリ　足Tの字重ねスリスリ体操

長座で両手を後ろにつき、全身を脱力させる。右脚の外側を左足首の上にTの字になるように置く。「気持ちよーく」といいながら、右脚の外側で左足首をさする。反対も同様におこなう。

手・腕・肩

## 水平スーイ

### 水平スーイスーイ体操

腕を肩の高さに上げ、水平にして両手を胸の前に持ってくる。水平線が広がっているのをイメージしながら「スーイ、スーイ」と腕を水平線いっぱいに広げるように両手をまっすぐ前に伸ばし、水平にしたまま両手を外側から元の位置に戻す。

足

## 足床掃き

### 腕支え床掃き体操

壁にぴったりとついた状態から大きく一歩後ろに下がる。両手を壁について体を支え、片脚を半歩前に出す。前足と同じ側の手で前脚の裏転子をさする。両手を壁につき、裏転子で脚を後ろに引く。後ろ足の位置まで前足を引き切る。反対の脚も同様におこなう。

手・腕・肩

## 水平ピシースイ

### 水平ピシーッスーイ体操

軽く脚を開いて立つ。腕を肩の高さに上げ、水平にして両手を胸の前に持ってくる。「ピシーッ」といいながら前方方向へ思いっ切り手を伸ばし切る。「スーイ」といいながら腕を水平にしたまま、両手を元の位置に戻す。

足

## 膝プゾ

### 膝プゾプゾ体操

仰向けになり、左脚の腓骨まわりが右ひざのかどにうまくのるように左脚を組む。「プゾプゾ」といいながら、左脚のひざから下を振るように動かし、右ひざに接触する部分をずらしていく。反対も同様におこなう。

手・腕・肩

## 肩甲モジ

### 肩甲骨モジモジ体操

仰向けになり、腕を大きく真横に広げる。「モジモジ」といいながら、肩甲骨を軽く床にこすりつける感じでときほぐれるようにゆるめる。ゆるんできたら、ひじを曲げたり、腕を自由に動かしながらおこなう。

足

## すねコゾ

### すねコゾコゾ体操

イスに座り、全身を脱力させる。左のかかとで、右すねの外側の筋肉を、コゾコゾといいながらこすり、ときほぐれるようにゆるめる。こする方向は、すねの骨に沿うように。反対側も同様におこなう。長座や寝た姿勢でもできる。

手・腕・肩

## 手ゆるさすり

### 手ゆるさすり体操

12種類の手をさする動き&フレーズでゆるめる。12のフレーズには「右も左も気持ちよく」「十人囃子でにぎやかに」「みんな仲よく回ります」などがある。12種類を順番通りおこなうやり方と順番は自由におこなうやり方のふたつの方法がある。

足

## 両膝グニュー　両膝抱えグニュー引きつけ体操

両ひざを曲げ、足首同士をクロスさせて、両ひざを両手で抱える。その時、片方の手首を反対の手で持つようにする。脱力して、腰の裏側が気持ちよく伸びていくのを感じ、グニューといいながら、腕の重みでひざを引きつける。

手・腕・肩

## 体幹手ゆるさすり

### 体幹手ゆるさすり体操

手ゆるさすり体操のグレードアップ版。11種類の動き&フレーズで体幹部を巧みに使いながら手ゆるさすりをおこなう。11のフレーズには「ひじを伸ばして気持ちよく」「裏も忘れず大切に」などがある。手ゆるさすり体操同様、ふたつのやり方がある。



CamScannerでスキャン

体幹

## 腹腰グー

### 腹腰グードシッ体操

息を吸った後、胸、脇、背中を目いっぱいふくらませ、腹と腰が締まるように息を胸、脇、背中に引き上げる。「グー」といいながら息を引き上げ、「ドシッ」といいながら息を腹腰に落とし、肛門を9回締める。

足

## 足首ジックリ

### 足首ジックリ回し体操

イスに浅く腰掛け、左の太ももに右足首をのせ、左手で右足首をじっくり回す。右手を右足首に添え、左手で右足の指の第一関節あたりを軽くつかみ、手前から向こうへ足首がときほぐされる感じを味わうように回すのがコツ。反対の足も同様におこなう。

体幹

## 肘ズルリ

### 肘肘抱えズルーリ体操

右ひじの内側で左の上腕の真ん中あたりを支える。左腕は力を抜き、上半身をやや右側に傾け、少しだけ前屈みになる。「ズルーリ、ズルーリ」といいながら、右腕の重みで左の肩甲骨を背中から引き伸ばし、ゆるめていく。反対も同様におこなう。

足

## 腿根ノビ

### 腿の付け根ズルーリノビノビ体操

壁に右手をつき、左足首を左手の中指にのせ、全身、とくに股関節まわりと腰の力を抜き、ももを垂らす。脚の重みで股関節が斜め前下に伸ばされるのを感じたら脚をそっと下ろす。反対の脚も同様に。脚をお尻に引きつけすぎると腰を痛めるので注意。

体幹

## 肋骨モゾ

### 肋骨モゾモゾ体操

胸背フワ(→P112)と脇フワ(→P113)に含まれる、肋骨まわりをゆすりながら、ときほぐしゆるめる動きを取り出した体操。イスに座り、「モゾモゾ」といいながら、胸、背中、脇などの肋骨まわりを左右前後、いろいろな方向に動かし、ときほぐしゆるめる。

足

## 足首縦スリ

### 足首重ね縦スリスリ体操

長座で両手を後ろにつき、全身を脱力させる。両足の足首を重ね、上の足首で下の足首の外側を気持ちよくさする。上の足の外くるぶしとかかとの間の少し凹んでいるところで、下の足の足首の外側をさする。

体幹

## 肘背モゾ

### 肘支え背中モゾモゾ体操

テーブルまたはしっかりとしたイスの背もたれの上に両ひじをついて、両足を肩幅くらいに開いて立つ。体重を軽く両ひじにあずけ「モゾモゾ」といいながら背中を左右に動かしてゆるめる。腕を入れかえて同様におこなう。

足

## すねカヨコ

### すねカヨコカヨコ体操

長座で両手を後ろにつき、全身を脱力させる。右足のかかとの内側の横から土踏まずに掛けてを左すねの内側にのせ、「気持ちよく」といいながら左脚のひざ下から足首あたりをさする。このとき右ひざが左脚に大きくかぶさるように。反対も同様におこなう。

体幹

## 仙骨ピシー

### 仙骨ピシー体操

仙骨と下腹部の中心を1本の線が前方へ伸びるように左手の親指で仙骨の中心を押す。下腹中心の前に右手の人差し指を添え、「ピシー」といいながら一呼息の間、右手の人差し指を前方に突き出し、線をさらにクッキリと伸ばす。反対の手も同様におこなう。

足

## 尻腿モゾ

### お尻モゾモゾ太腿ゆすり体操

イスに座り、全身の力を抜く。「モゾモゾ」といいながらお尻を左右に動かし、その動きに合わせて太ももを一緒にゆすりときほぐす。同時に太ももの動きを利用しながら股関節をときほぐす。さらに一連の動きを利用してセンターが立ち上がるようにする。



CamScannerでスキャン

体幹

## 腰クルリ

### 腰回しクルーリ体操

腰幅よりやや広めに足幅を取る。腰の真横を手で気持ちよくさすり、「クルーリ、クルーリ」といいながら、水平の円を描くように腰を3～5回転させる。反対方向も同様におこない、何セットか繰り返す。

体幹

## 胸ポカ

### 胸にお日様ポカポカ体操

温かく気持ちのいいお日様を想像し、「気持ちよく、気持ちよく」といいながら、手で胸をさする。利き手の指を胸の中心に置き、お日様と自分の胸が柔らかい放物線でつながるように、何度も手で弧を描きながら行ったり来たり動かす。

体幹

## 下腹ホッコリ

### 下腹ホッコリ体操

仰向けになり下腹をさする。両手を下腹に置き、ホッコリとしたお腹ができるように息を吸う。息を止め、股の中心から肛門にかけてを締める⇄たるませるを9回繰り返す。終わったら息を吐いて下腹をさする。

体幹

## 胸リバース

### フィンガーファイブリバース

手で胸をさする。利き手の5本指を束ね、鳥のくちばしの形をつくり、胸の中央を軽く20～30回たたく。次に、りんごをつかむような感じで5本の指を広げ、胸を10回たたく。胸に置いた人差し指を相手もしくは対象に向かって放物線を描くように何度も行き来させる。

体幹

## ゆるネコ　ゆるネコ体操

両手、両ひざを床につき、四つ足になる。全身をモゾモゾクネクネとゆすりながらゆるめる。息を吸いながら背中をゆっくりと持ち上げる。息を吐きながら胴をゆっくりと落とす。背中をなだらかに湾曲させた状態でゆすってゆるめる。

CamScannerでスキャン

第3章

# ゆるケアサイズの応用

サッカーゆるトレーニングなど特定のケアサイズのほかに、ゆる体操をスポーツ・運動種目と組み合わせて、パフォーマンスを高める効果があります。ここでは様々なゆるケアサイズへの応用を紹介します。

CamScannerでスキャン

ゆる
ケアサイズ

# ゆる体操を取り入れた運動

ゆる体操の視点から、運動、歌などを組み込んだ、心身のケアと同時に、能力開発を目的とするエクササイズを「ゆるケアサイズ」といいます。ここでは5つのケアサイズを紹介します。

## サッカーゆるトレーニング

サッカーで、地芯(地球の中心)、人間の中心、ボールの球芯の3つを貫くセンターを「球軸」と呼びます。サッカーでもっとも重要な本質的能力として、球軸をトレーニングしていくのが、サッカーゆるトレーニングです。球軸を形成するには、体を徹底的にゆるめる必要があります。球軸が通ってくると、サッカーだけでなく、日常の生活の中で「ひとつひとつの動きがすばらしく快適」「常に気分がスッキリ」などの目覚ましいプラス効果が生まれてきます。

### IOBC
### インサイドオーバーボールセンター

❶体中をゆるめて、地芯から立ち上がり、自分の体の中心を貫くセンターを感じる。

❷センターをキープしたまま、自分の目の前に置いてあるボールに右足をのせる。ボールに足をのせるととても固まりやすくなるので、よくゆるめてからおこなう。

❸自分のセンターごと球芯と地芯にのっていくつもりで、足裏でボールをこすり下ろすように右方向に転がす(写真)。

❹反対側の足も同様におこなう。移動する方向に人やものがあると危険なので、必ず安全を確認すること。

### シングルレッグ
### シングルレッグゆる

片足をわずかに上げて、プラプラと左右にゆすって、足、足首、すね、ふくらはぎ、ひざ、太もも、股関節まわりをゆるめる。

CamScannerでスキャン

# ゆるウォーク（ゆるラン）

## 腰モゾ（→P52）

腰がゆるんで腕と脚の動きが連動する。大腰筋が働きやすくなる。

## すねブラ（→P100）

すねの外側からももの外側、腰の脇までゆるむ。脚がスムーズに上がるようになる。

## 膝コゾ（→P54）

力を抜いてやるほど大腰筋が鍛えられる。大腰筋を使って歩くと楽に脚が上がる。

ゆるウォークとは、体をゆるめて、凝りを取り除き“自然の力”で快適に歩くこと。ゆる体操とウォーキングを組み合わせた、今までにない理想的なウォーキングメソッドです。体をゆるめて、誰もが持っている快適に歩くメカニズムを最大限に開発します。ここでは、ゆるウォークにオススメなゆる体操を取り上げます。

## ほどゆる歩き（→P136）

歩く動作の総仕上げ的な体操。体のゆがみやくせが直り、足が自然とまっすぐに出るようになる。

## プランおじぎ（→P99）

肩の奥から力が抜けて、腕が大きく振れる。腕の振りが大きくなると脚も大きく力強く振れる。

## 踵クル（立ち）（→P71）

股関節から脛骨（けいこつ）の真下にラインが1本でき、体重を正しく支えられる。かかとの意識が高まる。



CamScannerでスキャン

# 歌ゆる

歌ゆるは、ゆる体操と歌を組み合わせたもので、パーツごとに最適な歌・流行歌などを歌いながら体操をおこないます。歌が楽しくうまく歌えるようになるだけでなく体操も一段と上達します。歌を歌いながら誰でも楽しく実践できるので、小さな子どもや高齢者の方にもオススメです。

※歌ゆるを、講座やイベント等で指導する場合、音楽の著作権に関する手続きが必要になる場合があります。JASRAC等の著作権管理団体に届け出をするなど、事前に利用者ご自身で適切な対処をしてください。

## 肩ユッタリ赤とんぼ

### 肩ユッタリ回し赤とんぼ体操

赤とんぼを歌いながら肩ユッタリ（→P66）をおこなう。

## 手首スリプラふるさと

### 手首スリプラふるさと体操

ふるさとを歌いながら手首スリプラ（→P90）をおこなう。

## 足ネバ上を向いて歩こう

### 足ネバネバ上を向いて歩こう体操

上を向いて歩こうを歌いながら足ネバ（→P76）をおこなう。

# 基礎ゆる

基礎ゆるは、体のポジションやパーツ別に体系化されている、現在のゆる体操が発表される前のバージョンに当たるエクササイズ。揺動緩解運動（体をゆすり、ゆるめときほぐす運動）などのゆる体操の原型が盛り込まれています。骨、内臓、筋肉という3つの層における、組織や器官を上から順番にひとつひとつていねいに意識しながら体の徹底緩解を進めていきます。

## きゆる

全身の筋肉を頭から足に向かってゆすりながらゆるめていく。骨ときちんと分けて感じられるようにおこなう。これら3つの基礎ゆるのうちで、一番感覚的にとらえやすいので、ほかが難しいと感じる人はきゆるから取り組むとよい。

## ぞゆる

脳、眼球（眼球も内臓ととらえる）、肺……などの内臓を頭から腹に向かって、ゆすりながらゆるめていく。生命力を高める部分なので、ソフトにデリケートにおこなうこと。最初はゆるめる部位に手を当てたり、臓器がきれいな水で洗われるイメージでおこなったりすると効果的。

## ほゆる

頭蓋骨、頸椎、胸椎……といった全身の骨を頭から足に向かって、ゆすりながらゆるめていく。骨の白さをよく意識し、その白さがゆるゆるトロトロに溶けて液体化していくイメージを持つと、骨を中心に深く柔らかい揺動緩解運動が生まれる。



CamScannerでスキャン

# ゆるスキー

著者の雪上30日目のスキー

❶ゆる軸掘
定位置で軸動によりスキー板で雪を掘る。

❷雪上軸タン
雪上でスキー板をつけたまま、軸タンブリング(センター形成のためのトレーニング法)をおこなう。

❸ゆるゆる滑り
基礎ゆる(→P144)をおこないながら雪上を滑る。滑ることで体をゆるめていくように。

❹軸タン滑り
緩斜面を軸タンブリングをおこないながら滑る。

❺骨感雪面
骨で雪面を感じるように滑る。足裏の骨、脛骨、腓骨、股関節、肋骨、背骨の順で段々とより上の部位の骨で感じるように。

❻骨動ターン
高まった骨の意識を利用してターン動作をつくり出す。

❼ターン動緩骨
❻とは逆で、ターン動作によりさらに骨がゆるむように滑る。

❽ゆる立法
ストックで体重をある程度支え、よりゆるむように立つ。

❾ゆるスケーティング
脱力し、ダラーっとしながらスケーティングをする。ひざを特に脱力することに注意。

❿ゆる乗法
あわてずに、さらにゆるむようにリフト乗り場に向かう。リフトに座る瞬間もさらにゆるむように。

⓫ゆる降法
リフトで座っている時にも体をゆるめ、降りる時も液体のようにさらにゆるめながら雪上に移行する。

一般的なスキーでは左ターンを終えて右ターンに移る時に新たなバンクを別の所に堀り直す必要があるが、ゆるスキーでは肋骨のゆるんだ運動を利用し、元のバンクをつぶしてそのまま新たなバンクを構築する。

ゆるスキーは、体を固めずに、滑れば滑るほどゆるんでいくようにおこなうスキーの体系です。背骨の波動運動を最大限に利用し、そこで生まれたエネルギーを移動運動に変換することで、超高速ターンが可能となります。そのスピードは、全日本優勝者の2倍以上に達することが実証されています。

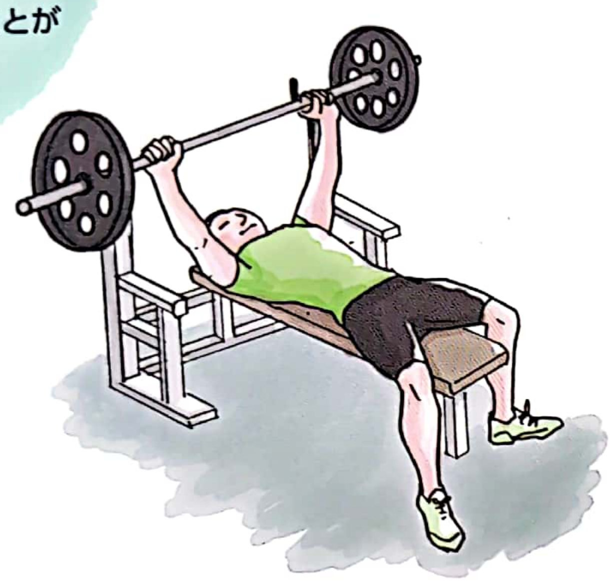
参考資料
「武術の極意応用　ゆるスキー革命」
運動科学総合研究所　3,000円(税込)
DVD約33分　ISBN978-4-901904-31-0
監修・指導：高岡英夫
武術の極意「ゆる」の解説、超快適高速レールターンの実演、五段階の雪上ゆるスキートレーニング法の実技指導が収録されています。
▶購入はブックサービスまで。
フリーダイヤル：0120-29-9625　FAX：0120-299-635
http://www.bookservice.jp/

# ゆる体操でレベルアップ

筋トレやヨガ、テニスなど色々な種目にゆる体操を組み合わせれば、体がゆるんで身体機能が改善され、レベルアップすることも可能です。

## 筋トレ

ゆる体操も好きだけど、筋トレも好きでたまらないという人に。筋トレの前後におこなうと効果的です。筋肉をゆるめて、筋トレによる強張りから守ります。疲労をためずに、より強い筋肉を付けることができるようになります。



| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| チェストフライ | ＋ | 坐骨モゾ(→P60)、肩ユッタリ(→P66)、手伸びクルン(→P81)、上腕ジョワーン(→P93)、肩甲モゾ(→P94)、胸背フワ(→P112) |
| アブドミナルカール | ＋ | 腰モゾ(→P52)、腿ユッタリ(→P62)、踵クル(→P70)、全身スリ(腹部を中心、→P74)、腹腰フワ(→P114) |
| ラットプルダウン | ＋ | 坐骨モゾ(→P60)、上腕ジョワーン(→P93)、肩ギュー (→P96)、胸背フワ(→P112)、腹背フワ(→P113)、肘ズルリ(→P139) |
| ベンチプレス | ＋ | 腰モゾ(寝、→P52)、背モゾ(寝、→P65)、肩ユッタリ(→P66)、手首スリプラ(→P90)、上腕ジョワーン(→P93)、胸背フワ(→P112) |
| ダンベルフライ | ＋ | 背モゾ(寝、→P65)、肩ユッタリ(→P66)、手首スリプラ(→P90)、上腕ジョワーン(→P93)、肩甲モゾ(→P94)、胸背フワ(→P112) |
| チンニング | ＋ | 肩ユッタリ(→P66)、手首スリプラ(→P90)、上腕ジョワーン(→P93)、肩ギュー (→P96)、胸背フワ(→P112)、肘ズルリ(→P139) |



CamScannerでスキャン

# 水泳

水泳は全身の筋肉をバランスよく鍛えられ、ゆる体操との相性は抜群です。身体能力を総合的に高めるだけでなく、各ファクターの能力を最大限に高めることも可能になります。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| クロール | ＋ | 肩肋前クルリ(→P67)、いるかクネ(→P79)、脇フワ(→P113)、両膝背腰ダラー(→P119)、天地スパー(→P137)、肋骨モゾ(→P139) |
| 背泳ぎ | ＋ | 肩肋後クルリ(→P67)、肩甲クル(→P95)、壁腰モゾ(→P117)、もみじヒラ(→P136)、天ピシークルン(→P137) |
| バタフライ | ＋ | 足スリ(→P59)、肩肋前クルリ(→P67)、いるかクネ(→P79)、肩甲クル(→P95)、肩ドゥワー(→P97)、両膝背腰ダラー(→P119) |
| 平泳ぎ | ＋ | 肩ユッタリ(→P66)、肩肋後クルリ(→P67)、手伸びクルン(→P81)、すねプラ(→P100)、足横スリ(→P138) |

＋

首ゴローリ(→P51)、腰モゾ(→P52)、腿ユッタリ(→P62)、膝クル(→P64)、肩ユッタリ(→P66)、手首スリプラ(→P90)、プランおじぎ(→P99)、足ヤダ(→P106)、肩甲モジ(→P138)

# ストレッチ

ゆる体操には、ストレッチが運動のファクターとして含まれています。いくつかの体操を組み合わせることで、非常に効果的なストレッチが可能となります。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| 肩甲部のストレッチ | → | 肩甲モゾ(→P94)、脇フワ(→P113)、肘ズルリ(→P139)、肋骨モゾ(→P139) |
| 首から肩のストレッチ | → | 後脳ゴロ(→P44)、首ゴローリ(→P51)、肩ギュー(→P96)、頬づえフーン(→P137)、頬づえペチ(→P137) |
| 太もも前面のストレッチ | → | 腿ユッタリ(→P62)、腿根縦スリ(→P69)、踵クル(→P70)、片手腿スリ(→P102)、足モジ(→P107)、腿根ノビ(→P139) |
| 脇のストレッチ | → | 坐骨モゾ(→P60)、波チャップン(→P82)、脇フワ(→P113)、天スリヒラ(→P136)、天スーパリン(→P137) |
| 脇腹の回旋ストレッチ | → | 膝ゴローリ(→P56)、足ネバ(→P76)、手ネバ(→P77)、魚クネ(→P78)、チャップリン(→P84)、腰フリ(→P116)、風ソヨ(→P136) |
| 体幹の回旋ストレッチ | → | 膝ゴローリ(→P56)、魚クネ(→P78)、胸背フワ(→P112)、肘膝クロス(→P136)、ドンガバチョ(→P136)、腰クルリ(→P140) |



CamScannerでスキャン

# ヨガ

人気のある健康法のひとつであるヨガ。ポーズの中には、初心者には難易度の高いものが少なくありません。ゆる体操と組み合わせることで、ずっと楽に安全にリラックスしたポーズが取れるようになります。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| ゴームカ・アーサナ(牛の顔のポーズ) | + | 坐骨モゾ(→P60)、腿ユッタリ(→P62)、転子スリ(→P68)、肘クルン(→P92)、肩甲モゾ(→P94)、胸周りフワ(→P113) |
| ウッティタトリコナ・アーサナ(三角のポーズ) | + | 腰モゾ(→P52)、尾骨モゾ(→P61)、脇フワ(→P113)、腰クネ(→P116)、壁腰モゾ(→P117)、まといフワリ(→P136)、腰クルリ(→P140) |
| アルダ・マッチェンドラ・アーサナ(半らせんのねじり) | + | 腰モゾ(→P52)、坐骨モゾ(→P60)、背モゾ(→P65)、転子スリ(→P68)、まといフワリ(→P136) |
| ヴィラバドラ・アーサナ2(戦士のポーズ2) | + | ハムスリ(→P103)、股割りスリ(→P109)、天スーパリン(→P137)、腿根ノビ(→P139)、仙骨ピシー(→P139)、胸腹グー(→P139) |

# ヒップホップダンス

若い人たちに人気のヒップホップダンス。基本練習のアイソレーションと組み合わせることで、動きがずっと洗練されたものになり、疲れにくくケガも減ります。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| 肩のアイソレーション | + | 肩ユッタリ(→P66)、波チャップン(→P82)、肩甲モゾ(→P94)、肩ギュー(→P96)、股割りスリ(→P109)、水平スーイ(→P138)、肩甲モジ(→P138) |
| 胸のアイソレーション | + | 腰モゾ(→P52)、背骨クネ(→P56)、背モゾ(→P65)、魚クネ(→P78)、胸周りフワ(→P113)、肋骨モゾ(→P139)、ゆるネコ(→P140) |
| 腰のアイソレーション | + | 腰モゾ(→P52)、膝ゴローリ(→P56)、踵クル(→P70)、足モジ(→P107)、腰クネフリ(→P116)、天スーパリン(→P137)、腰クルリ(→P140) |



CamScannerでスキャン

## 社交ダンス

幅広い年齢層で愛されている社交ダンス。社交ダンスにもっとも必要とされる能力を高めるための体操メニューです。疲れにくくなり、ケガも減ることは、中高年にとって最大の魅力です。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| ワルツ、タンゴなど | ＋ | 肩ユッタリ(→P66)、踵クル(→P70)、爪先クル(→P71)、波チャップン(→P82)、センタースパー(→P85)、手首スリプラ(→P90)、上腕ジョワーン(→P93)、ハムスリ(→P103)、胸周リフワ(→P113)、胸リバース(→P140) |

## クラシックバレエ

非常に高度な身体技術が要求されるクラシックバレエもゆる体操と組み合わせることで、ずっとやさしく快適なものに。バレエにもっとも必要とされるセンターの強化も図れます。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| プリエ | ＋ | 首ゴローリ(→P51)、腰モゾ(→P52)、膝コゾ(→P54)、転子スリ(→P68)、股キュートロ(→P73)、外くるブシ(→P108)、足首ジックリ(→P139)、肋骨モゾ(→P139) |
| アラベスク | ＋ | 膝スリ(→P64)、転子スリ(→P68)、背もたれ首モゾ(→P86)、片手ハムスリ(→P102)、転子グニュー(→P105)、腰裏スリ(→P115)、背腰ダラー(→P119)、柱角背骨スリ(→P120) |
| グラン・ジュテ | ＋ | 手首スリプラ(→P90)、肩甲モゾ(→P94)、プランおじぎ(→P99)、ハムスリ(→P103)、足ヤダ(→P106)、柱角背骨スリ(→P120)、足首ジックリ(→P139)、肋骨モゾ(→P139) |

## テニス

年齢、性別を問わず広く親しまれているテニスで、無理なく疲れとケガを減らし、合理的な上達を図るための体操メニューです。

| トレーニング名 | | 体操名 |
|---|---|---|
| 全般 | ＋ | 腰モゾ(→P52)、膝コゾ(→P54)、足首クロス(→P58)、踵クル(→P70)、手首スリプラ(→P90)、肘クルン(→P92)、肩甲モゾ(→P94)、ハムスリ(→P103) |



CamScannerでスキャン

# 立場・職業別ゆる体操

立場や職業などのタイプによってもオススメのゆる体操は変わってきます。ここでは、どなたにもオススメの体操と、タイプ別に合わせた体操を分けて紹介します。

## 出産

これから出産を控えている人にもゆる体操は効果的です。妊娠中の体調不良や腰痛、冷え・むくみ、情緒不安などを解消し、出産に向けて心も体もときほぐします。

**オススメの体操**

- 後脳ゴロ(→P44)
- すねスパー(→P57)
- 足スリ(寝、→P59)
- 股下腹キュー(→P63)
- 股息スーハー(→P73)

＊股下腹キューは、ボールペン無しでも行えます。

## 子育て

**オススメの体操**

- 脳幹モゾ(→P45)
- すね首モゾ(→P87)
- 手首スリプラ(立ち)(→P90)
- ペア肩甲スリ(→P125)
- 胸リバース(→P140)

子育て中は肉体的・精神的な疲労が絶えないもの。夫婦や家族でできるゆる体操をおこなえば、協力する力が生まれます。

## 共通するオススメの体操

# デスクワーク

[illegible](→P45)
[illegible](→P53)
[illegible](→P60)
[illegible](→P91)
[illegible](→P118)
[illegible]

パソコンで長時間作業を続けていると、脳や目、上半身に疲労物質がたまります。脳を中心に血流をよくして疲労を取り除きましょう。

- 腰モゾ(寝、→P52)
- 膝コゾ(→P54)
- 肩ユッタリ(→P66)

# 立ち仕事・外回り仕事

寝るヒマもないほど忙しく働くと足や腰に負担が掛かります。脳の疲労を取りつつ、下半身をゆるめる体操をすれば、体の負担も軽くなります。

**オススメの体操**

- 脳幹モゾ(→P45)
- すねスパー(→P57)
- 足首クロス(→P58)
- 足ネバ(→P76)
- センタースパー(→P85)

ライフスタイル別
ゆる
プログラム

# 悩み対策ゆる体操

運動不足を解消したい、寝付きをよくしたい、イライラを解消したいなど、体の不調やニーズに合わせたオススメの体操を紹介します。

## 運動不足

運動不足になると代謝が下がって疲れやすくなります。運動が得意、苦手を問わず、手軽にできるゆる体操で、運動不足を解消できます。

**オススメの体操**

- 足ネバ(→P76)
- 壁後プッシュ(→P130)
- 壁前両・片プッシュ(→P131)
- クロス腹筋(→P132)
- ライトブリッジ(→P133)
- TDスクワット(→P134)

## 不眠

**オススメの体操**

- 後脳ゴロ(→P44)
- 足首クロス(→P58)
- 肩ユッタリ(→P66)
- 息スーハー(→P72)
- 手首スリプラ(→P90)

交感神経が活発なままだとなかなか寝付けなくなります。ベッドでもできる共通するオススメの体操と組み合わせればリラックスして安眠できます。

共通する
オススメの体操



CamScannerでスキャン

# イライラ

**オススメの体操**

- 肩ユッタリ(→P66)
- 息スーハー(→P72)
- 足ネバ(→P76)
- 小腸呼吸(→P126)
- 下腹ポッコリ(→P140)

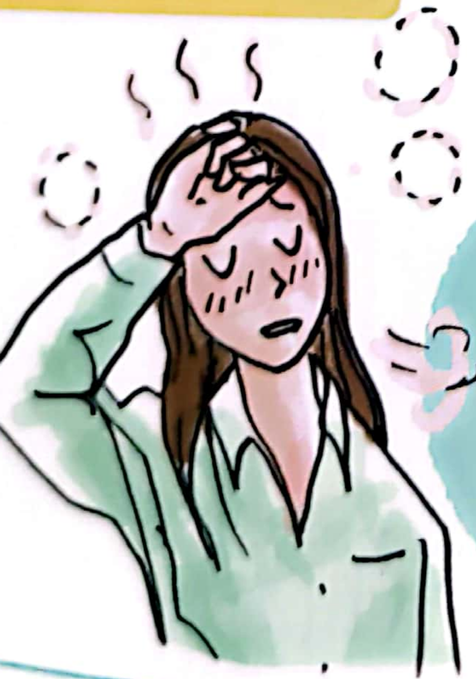
ストレスがあると交感神経が過剰に働いてイライラする原因になります。興奮した神経を鎮めるために、気持ちよく脱力できる体操をおこないましょう。

- 脳幹モゾ(→P45)
- 腰モゾ(寝、→P52)
- 膝コゾ(→P54)

# カゼ

**オススメの体操**

- 足スリ(寝、→P59)
- 背モゾ(寝、→P65)
- 息スーハー(→P72)
- 胸背フワ(→P112)
- お腹ペコポコ(→P118)



カゼのときにもゆる体操は有効です。上半身を中心にゆるめますが、できるだけやさしく無理のない範囲でおこないましょう。

# シチュエーション別ゆる体操

日常生活の中には通勤のための移動、家事や会議など、どうしてもおこなわなければならないことがあります。ここでは、その時間帯を生かしてできる体操を取り上げます。

## 電車通勤

ゆる体操は、通勤中のわずかな時間でも手軽におこなえます。脳をリフレッシュした状態にしておけば、すぐに仕事に取り掛かれます。

**オススメの体操**

立っている時
- 息スーハー（→P72）
- 股息スーハー（→P73）

座っている時
- 坐骨モゾ（→P60）
- 股下腹キュー（→P63）
- 股キュートロ（→P73）
- 小腸呼吸（→P126）

## 車の運転

**オススメの体操**

※安全の為、運転中は行わないこと

運転の合間、停車中に
- 腰モゾ（イス、→P53）
- 肩ユッタリ（→P66）
- 手首スリプラ（→P90）
- 肩ギュー（→P96）

休憩中に
- 目ユル（→P49）
- 膝コゾ（イス、→P55）
- 腿ユッタリ（イス、→P62）
- 背もたれ首モゾ（→P86）

長時間のドライブは緊張して疲労がたまります。ドライブしながらできるものと休憩中に最適なゆる体操を選びました。疲労を感じたらやってみましょう。

共通するオススメの体操



CamScannerでスキャン

# 家事

洗濯や炊事、掃除をすると手や肩を中心に疲労がたまりやすくなります。家事の合間にゆる体操をすれば作業もスムーズにおこなえるようになります。

**オススメの体操**

腕腰モゾ(→P53)
坐骨モゾ(→P60)
踵クル(→P70)
手首スリプラ(→P90)

- 息ハートロ(→P73)
- お腹ペコポコペコー(→P118)

**オススメの体操**

股下腹キュー(→P63)
息スーハー(→P72)
小腸呼吸(→P126)

# 会議

会議中は集中力が大切です。共通するオススメのゆる体操のうち、息を使ったものを中心にして、あまり目立たないようにおこないましょう。



CamScannerでスキャン

# ゆるケアサイズインデックス

黒字は取り上げた体操名。**太い青字**はバリエーションとして取り上げたもの。赤字はそのほかのゆる体操で紹介したもの。体操名の下にあるアイコンはそれぞれ、(寝)：寝ゆる、(座)：座ゆる、(椅)：椅子ゆる、(息)：息ゆる、(立)：立ちゆるを表す。


## あ

IOBC／インサイドオーバーボールセンター …… 142
足裏スリ(座)／足裏踵スリスリ体操(座) …… 104
**足裏スリ(寝)／足裏踵スリスリ体操**(寝) …… 104
足首クロス(座)／足首クロス体操(座) …… 58
**足首クロス(寝)／足首クロス体操**(寝) …… 58
足首ジックリ／足首ジックリ回し体操 …… 139
足首縦スリ／足首重ね縦スリスリ体操 …… 139
足スリ(座)／足足スリスリ体操(座) …… 59
**足スリ(寝)／足足スリスリ体操**(寝) …… 59
足ネバ／足ネバネバ歩き(立) …… 76
足パタ／足パタパタ体操(立) …… 111
**足パタおじぎ／足パタパタおじぎ体操**(立) …… 111
足モジ／足モジモジ体操(立) …… 107
足ヤダ(寝)／足ヤダヤダ体操(寝) …… 106
**足ヤダ(イス)／足ヤダヤダ体操**(椅) …… 106
足床掃き(あしゆか)／腕支え床掃き体操 …… 138
足横スリ／足Tの字重ねスリスリ体操 …… 138
息スーハー／息スーハートロトロ体操(息) …… 72
**息ハートロ／息ハートロトロ体操**(息) …… 73
**イスコゾ／椅子コゾコゾ体操**(寝) …… 55
胃呼吸／胃力強化ゆる呼吸法 …… 126
いるかクネ／いるかクネクネ体操(立) …… 79
**腕腰モゾ／腕支え腰モゾモゾ体操**(椅) …… 53
腕背ノビ／腕支え背ノビノビ体操 …… 137
**腕プラン／腕プラーン振子体操**(立) …… 99
お腹ペコポコ／お腹ペコポコ体操(息) …… 118
**お腹ペコポコペコー／お腹ペコポコペコー体操**(息) …… 118

## か

踵クル(寝)／踵クルクル体操(寝) …… 70
**踵クル(立ち)／踵クルクル体操**(立) …… 71
**踵クル(イス)／踵クルクル体操**(椅) …… 71
風ソヨ／新春の風ソヨソヨ体操 …… 136
肩ギュー／肩ギュー体操(立) …… 96
片手腿スリ／片膝休み膝腿スリスリ体操(立) …… 102
**片手ハムスリ／片膝休み腿裏スリスリ体操**(立) …… 102
**肩ドゥワー／肩の荷ドゥワー体操**(立) …… 97




CamScannerでスキャン

肩ユッサ／肩ユッサユッサ体操(立) …… 98
肩ユッタリ／肩ユッタリ回し体操(立) …… 66
壁後プッシュ／ウォールバックプッシュ …… 130
壁腰モゾ／壁もたれ腰モゾモゾ体操(立) …… 117
壁前片プッシュ／ウォールフロントプッシュシングル …… 131
壁前両プッシュ／ウォールフロントプッシュダブル …… 131
カルテットすね首モゾ／カルテットすね首モゾモゾ体操(寝) …… 124
肝臓呼吸／肝臓力強化ゆる呼吸法 …… 127
眼脳ユル／眼脳ユルユル体操(立) …… 49
脚スリ／脚スリスリ体操(椅) …… 110
首クネ／首クネクネ体操(寝) …… 88
首ゴローリ／首ゴローリ体操(寝) …… 51
首ジワークネ(立ち)／首ジワークネクネ体操(立) …… 89
首ジワークネ(イス)／首ジワークネクネ体操(椅) …… 89
首モゾ／首モゾモゾ体操(寝) …… 51
クロス腹筋／さすりクロス腹筋 …… 132
肩甲クル／肩甲骨クルクル体操(立) …… 95
肩甲モジ／肩甲骨モジモジ体操 …… 138
肩甲モゾ／肩甲骨モゾモゾ体操(立) …… 94
肩肋後クルリ／肩クルーリ肋骨クルーリ後ろ回し体操(立) …… 67
肩肋前クルリ／肩クルーリ肋骨クルーリ前回し体操(立) …… 67
肩腕クルンノビ／肘引き両肩クルン腕ノビノビ体操 …… 137
後脳ゴロ／後脳ゴロゴロ体操(寝) …… 44
腰裏スリ／腰裏スリスリ体操(立) …… 115
腰クネ／腰クネクネ体操(立) …… 116
腰クネフリ／腰クネフリ体操(立) …… 116
腰クルリ／腰回しクルーリ体操 …… 140
腰フリ／腰フリフリ体操(立) …… 116
腰モゾ(寝)／腰モゾモゾ体操(寝) …… 52
腰モゾ(イス)／腰モゾモゾ体操(椅) …… 53
腰腕モゾ(キャスターイス)／キャスター椅子腰腕モゾモゾ体操(椅) …… 53
腰横スリ／腰横スリスリ体操(立) …… 116
腰割りスリ／腰割りスリスリ体操(立) …… 109
骨盤底筋トレ／全骨盤底筋トレ …… 135

## さ

魚クネ／魚クネクネ体操(立) …… 78
坐骨モゾ／坐骨モゾモゾ座り(椅) …… 60
下腹ホッコリ／下腹ホッコリ体操 …… 140
小腸呼吸／小腸力強化ゆる呼吸法 …… 126
小脳モゾ／小脳モゾモゾ体操(椅) …… 46
上腕ジョワーン／上腕ジョワーン体操(立) …… 93
尻腿モゾ／お尻モゾモゾ太腿ゆすり体操 …… 139
シングルレッグ／シングルレッグゆる …… 142
腎臓呼吸／腎臓力強化ゆる呼吸法 …… 128
すい臓呼吸／すい臓力強化ゆる呼吸法 …… 128
水平スーイ／水平スーイスーイ体操 …… 138
水平ピシースイ／水平ピシーッスーイ体操 …… 138
すねカヨコ／すねカヨコカヨコ体操 …… 139
すね首モゾ／すねもたれ首モゾモゾ体操(寝) …… 87
すねコゾ／すねコゾコゾ体操 …… 138
すねスパー(座)／すね踵スパー体操(座) …… 57
すねスパー(寝)／すね踵スパー体操(寝) …… 57
すねプラ(寝)／すねプラプラ体操(寝) …… 100
すねプラ(イス)／すねプラプラ体操(椅) …… 101
背腰ダラー／しゃがみ背腰ダラー体操(立) …… 119
背骨クネ／背骨クネクネ体操(寝) …… 56
背モゾ(寝)／背中モゾモゾ体操(寝) …… 65
背モゾ(イス)／背中モゾモゾ体操(椅) …… 65
背もたれ首モゾ／背もたれ首モゾモゾ体操(椅) …… 86




CamScannerでスキャン

仙骨ピシー／仙骨ピシー体操……139
全身スリ（寝）／全身スリスリ体操 寝……74
全身スリ（イス）／全身スリスリ体操 椅……75
全身スリ（立ち）／全身スリスリ体操 立……75
全身ノビ歩き／全身ノビノビその場歩き……137
センタースパー／センター通しスパー体操 立……85
全内臓呼吸／全内臓力強化ゆる呼吸法……129
前脳ゴロ／前脳ゴロゴロ体操 椅……47
側脳ゴロ（寝）／側脳ゴロゴロ体操 寝……48
側脳ゴロ（イス）／側脳ゴロゴロ体操 椅……48
外くるブシ（座）／外くるぶしブシブシ体操 座……108
外くるブシ（寝）／外くるぶしブシブシ体操 寝……108


## た


体幹手ゆるさすり／体幹手ゆるさすり体操……138
大地エッチラ／大地エッチラオッチラ体操……136
大腸呼吸／大腸力強化ゆる呼吸法……127
大脳ジャブ／大脳ジャブジャブ体操 立……50
チェアスクワット／チェアスクワット……134
チェーン肩甲スリ／チェーン肩甲骨スリスリ体操 立……125
チェーンすね首モゾ／チェーンすね首モゾモゾ体操 寝……124
チェーン背腰モゾ／チェーン背腰モゾモゾ体操 立……125
チャップリン／チャップリンプリン体操 立……84
柱角背骨スリ／柱角背骨スリスリ体操 立……120
腸管呼吸／腸管免疫力強化ゆる呼吸法……129
爪先クル／爪先クルクル体操 立……71
手足ヤダ／手足ヤダヤダ体操……137
TDスクワット／TDスクワット……134
転子グニュー／股関節グニュー引きつけ体操 寝……105
転子スリ／股関節スリスリ体操 寝……68
手首スリプラ（立ち）／手首スリプラ体操 立……90
手首スリプラ（イス）／手首スリプラ体操 椅……91
手伸びクルン／手首押し伸びアークルン体操 立……81
手首プラ／手首プラプラ体操 立……91
手スリ／手スリスリ体操 立……91
手ネバ／手ネバネバ歩き 立……77
手ゆるさすり／手ゆるさすり体操……138
天スーパリン／天スーッパリーン体操……137
天スリヒラ／天スリスリヒラヒラ体操……136
天地スパー／天地通しスパー体操……137
天ピシークルン／天ピシーッダラークルン体操……137
トリオ首モゾ／トリオ首モゾモゾ体操 立……123
トリオ腰モゾ／トリオ腰モゾモゾ体操 立……123
トリオすね首モゾ／トリオすね首モゾモゾ体操 寝……124
トリオ背モゾ／トリオ背モゾモゾ体操 立……123
ドンガバチョ／ドンガバチョ体操……136


## な


波チャップン／波チャップン体操 立……82
脳幹モゾ／脳幹モゾモゾ体操 椅……45
伸びアー（寝）／伸びアーッ体操 寝……80
伸びアー（イス）／伸びアーッ体操 椅……81


## は


ハムスリ／ウッススリスリ体操 立……103
腹腰フワ／下腹フワ腰フワ体操 立……114
腹背フワ／上腹フワ下背フワ体操 立……113
尾骨モゾ／尾骨モゾモゾ座り 椅……61
膝クル／膝膝クルクル体操 寝……64
膝コゾ（寝）／ふくらはぎ膝コゾコゾ体操 寝……54




CamScannerでスキャン

膝ゴゾ(イス)／ふくらはぎ膝ゴソゴゾ体操 (椅) …… 55
膝ゴローリ／膝だけゴローリ体操 (寝) …… 56
膝スリ／膝膝スリスリ体操 (寝) …… 64
膝プゾ／膝プゾプゾ体操 …… 138
肘クルン(立ち)／肘クルン体操 (立) …… 92
肘クルン(イス)／肘クルン体操 (椅) …… 93
肘ズルリ／肘肘抱えズルーリ体操 …… 139
肘背モゾ／肘支え背中モゾモゾ体操 …… 139
肘膝クロス／肘膝クロスダブルオッス体操 …… 136
Vゾーン／Vゾーン体操 (立) …… 83
踏み台昇降／踏み台昇降体操 …… 137
プランおじぎ／胸プラーンおじぎ体操 (立) …… 99
ペア重ねモゾ／ペア重ねモゾモゾ体操 (寝) …… 121
ペア首モゾ／ペア首モゾモゾ体操 (座) …… 121
ペア肩甲スリ／ペア肩甲骨スリスリ体操 (立) …… 125
ペア腰モゾ／ペア腰モゾモゾ体操 (立) …… 122
ペア背モゾ／ペア背モゾモゾ体操 (立) …… 122
ほどける歩き／パーツパーツほどける歩き …… 136
[illegible] …… 137
[illegible] …… 137

ボトル首モゾ／ペットボトル首モゾモゾ体操 (寝) …… 87

## ま

股息スーハー／股から息スーハートロトロ体操 (息) …… 73
股キュートロ／股キュートロトロ体操 (息) …… 73
股下腹キュー(イス)／股下腹キュー体操 (椅) …… 63
股下腹キュー(座)／股下腹キュー体操 (座) …… 63
まといフワリ／まといフワーリ体操 …… 136
水ゴックン／水飲み3×10×3ゴックン体操 …… 30
胸背フワ／胸フワ背フワ体操 (立) …… 112
胸腹グー／胸腹グードシッ体操 …… 139
胸ポカ／胸にお日様ポカポカ体操 …… 140
胸周りフワ／胸周りフワー体操 (立) …… 113
胸リバース／フィンガーファイブリバース …… 140
目ユル／目ユルユル体操 (立) …… 49
もみじヒラ／もみじヒラヒラ体操 …… 136
腿すねスリ／腿すねスリスリ体操 (寝) …… 110
腿根スリ／腿の付け根全体スリスリ体操 (寝) …… 69
腿根縦スリ／腿の縦付け根スリスリ体操 (寝) …… 69
腿[illegible]ノビ／腿の付け根ズルーリノビノビ体操 …… 139

腿ユッタリ(イス)／太腿ユッタリ開閉体操 (椅) …… 62
腿ユッタリ(寝)／太腿ユッタリ開閉体操 (寝) …… 62
腿ユッタリ(座)／太腿ユッタリ開閉体操 (座) …… 62

## や・ら・わ

床後プッシュ／フロアバックプッシュ …… 130
ゆるネコ／ゆるネコ体操 …… 140
ライトブリッジ／ライトブリッジ …… 133
両膝背腰ダラー／両膝休み背腰ダラー体操 (立) …… 119
両膝グニュー／両膝抱えグニュー引きつけ体操 …… 138
肋骨モゾ／肋骨モゾモゾ体操 …… 139
脇フワ／脇フワモゾモゾ体操 (立) …… 113

## 本書に掲載されているメソッドの指導権について

*ゆるケアサイズを1点でも指導しようとする方は必ずお読みください。

1.本書掲載のゆるケアサイズの指導権はオープン化の対象です。すなわち、ゆるケアサイズを指導することによる一切の問題・事故・事件の責任を指導者自身が負うことを前提として、どなたでも、指導資格を取得することなく、無償・有償を問わず、自由に指導を行うことができます。
2.高岡英夫の過去の著作物において、「(ゆるケアサイズに含まれる)メソッドの指導には指導資格が必要である」または「(ゆるケアサイズに含まれる)メソッドを指導するには、著作権者の許可が必要である」趣旨の記載がありますが、これらの制限は本書刊行日以降は全て無効とします。
3.本書掲載のゆるケアサイズの実施あるいは指導により生ずる一切の問題・事故・事件について、著者および発行者は免責されます。
4.本書掲載のゆるケアサイズの実施、指導、処方等について、ご相談・ご質問に著者および発行者はお応えすることはできません。あらかじめご了承ください。なお、ゆるケアサイズに取り組まれる方に有益な情報を、ゆる体操Webサイト(yuruexercise.net)で公開・提供していますので、ご活用ください。
5.ゆるケアサイズは利用者の判断と責任のもとに、病気・障害の予防、および病気・障害の治療に利用することができます。医師の診断・治療を受ける必要のある病気・障害の場合は、必ず医師の診断・治療を受け、医師の指示のもとに利用してください。
6.高岡英夫が開発・指導しているメソッドで、本書に掲載されていないメソッドは、その全てが指導権オープン化の対象ではありません。したがって、本書に掲載されていないメソッドを高岡英夫の許可なく指導することは、知的財産権侵害になりますので、ご注意ください。

以上

3名のモデルはNPO法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員であり、
藤井　麻美…ゆる体操正指導員中級 1stGrade、ゆるウォーク正指導員初級 1stGrade
大久保貴弘…ゆる体操正指導員中級 4thGrade、サッカーゆるトレーナー初級
植田麻里絵…ゆる体操正指導員初級 1stGrade
の資格を持つ。


◎装幀・ロゴ制作………藤田大督
◎本文デザイン・DTP…有限会社エルグ
◎撮影……………………清野泰弘
◎校正協力………………みね工房
◎モデル…………………藤井麻美、大久保貴弘、植田麻里絵
◎ヘアメイク……………渋谷早也佳、原田なおみ
◎イラスト………………あくつじゅんこ、坂川由美香、運動科学総合研究所
◎編集制作………………株式会社童夢
◎衣装協力………………puravida! ☎03-6821-3503 http://www.puravida.co.jp/



●著者略歴

**高岡英夫**（たかおか・ひでお）

運動科学者、高度能力学者、「ゆる」開発者。運動科学総合研究所所長、NPO法人日本ゆる協会理事長・推進委員。東京大学卒業後、同大学大学院教育学研究科を修了。東大大学院時代に西洋科学と東洋哲学を統合した「運動科学」を創始し、人間の高度能力と身体意識の研究にたずさわる。オリンピック選手、企業経営者、芸術家等を指導しながら、年齢・性別を問わず幅広い人々の身体・脳機能を高める「ゆる体操」「ゆる呼吸法」「ケアサイズ」などを開発。一流スポーツ選手から主婦、高齢者や運動嫌いの人まで、多くの人々に支持されている。地方公共団体の健康増進計画などにおける運動療法責任者もつとめる。著書は「究極の身体」「宮本武蔵は、なぜ強かったのか？」「「ゆる体操」で一生介護いらずになろう！」(以上、講談社)、「DSが解く達人のメカニズム」「極意と人間」「高岡英夫の極意要談」(以上、BABジャパン)、「体の軸・心の軸・生き方の軸」「上丹田・中丹田・下丹田」(以上、ベースボール・マガジン社)、「無限の力 ビジネス呼吸法」(さくら舎)、「決定版 身体意識を鍛える」「身体づかいの常識革命！」(以上、青春出版社)など100冊を超える。

運動科学総合研究所サイト http://www.undoukagakusouken.co.jp/



PHP ビジュアル実用BOOKS

脳と体の疲れを取って健康になる
**決定版　ゆる体操**

2015年9月1日　第1版第1刷発行

著　　者———高岡英夫
発　行　者———安藤　卓
発　行　所———株式会社 PHP研究所
京都本部　〒601-8411　京都市南区西九条北ノ内町11
生活文化出版部　☎075-681-9149（編集）
東京本部　〒135-8137　江東区豊洲5-6-52
普及一部　☎03-3520-9630（販売）

PHP INTERFACE http://www.php.co.jp/
印刷・製本所———凸版印刷株式会社


©Hideo Takaoka 2015 Printed in Japan
ISBN978-4-569-82326-3
※本書の無断複製（コピー・スキャン・デジタル化等）は著作権法で認められた場合を除き、禁じられています。また、本書を代行業者等に依頼してスキャンやデジタル化することは、いかなる場合でも認められておりません。
※落丁・乱丁本の場合は弊社制作管理部（☎03-3520-9626）へご連絡下さい。送料弊社負担にてお取り替えいたします。

CamScannerでスキャン